****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………..………………………. | 3 |
| 1. Нормативная часть………………………………………………………………………….. | 14 |
| 1.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах профессиональной подготовки по вольной борьбе………………………………………….. | 14 |
| 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности………………………………………… | 14 |
| 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности………………………….. | 19 |
| 1.4 Режимы тренировочной работы……………………………...………………………… | 19 |
| 1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………………………………………………………………….. | 20 |
| 1.6 Предельные тренировочные нагрузки……………………............................................. | 23 |
| 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……………… | 24 |
| 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……………… | 26 |
| 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……… | 28 |
| 1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки……………………………………. | 30 |
| 1.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……………………………………………….…………………………………….. | 30 |
| 2. Методическая часть…………………………………………………………………………. | 35 |
| 2.1 Организационно-методические указания…………………………………………….... | 35 |
| 2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……………. | 36 |
| 2.3 Планирование спортивных результатов……………………………………………….. | 37 |
| 2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…………........................................................ | 37 |
| 2.5 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки…………. | 40 |
| 2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки……………………….. | 77 |
| 2.7 Планы применения восстановительных средств……………..……………………..… | 83 |
| 2.8 Планы антидопинговых мероприятий……………………………................................. | 84 |
| 2.9 Планы инструкторской и судейской практики………………………………………... | 86 |
| 3. Система контроля и зачетные требования…………………………………………………. | 88 |
| 3.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки……………………... | 88 |
| 3.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля ………………….. | 89 |
| 3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования………………………………………………………………… | 90 |
| 4. Перечень информационного обеспечения……………………..………………………...… | 94 |
| 5. План физкультурных и спортивных мероприятий............................................................... | 96 |

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (вольная борьба) (далее – Программа) является нормативным документом МАУ «Спортивная школа Александровского района Оренбургской области» (далее – МАУ «СШ Александровского района»).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (вольная борьба) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 03.07.2019г. №172-ФЗ);

- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.03.2013г. №145 «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г. №1344 «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательной организации дополнительного образования детей»;

- Устав МАУ «СШ Александровского района».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вольной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории вольной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематические повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);

- подготовка из числа занимающихся судей по вольной борьбе.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Дисциплина «Вольная борьба» является одним из видов единоборств, в котором разрешены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование вида спорта** | **Номер – код вида спорта** | **Наименование дисциплины** | **Номер – код дисциплины** |
| Спортивная борьба | 026 000 1611Я | Вольная борьба |  |

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире - греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Необходимо отметить, что само понятие международной спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. Исключением из этого правила является дзюдо — национальный вид борьбы Японии, получивший распространение во всем мире. Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником.

Вольная борьба - 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 вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позицией правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок предоставления видов подготовки в вольной борьбе формирует представления о первичности и доминирования.

В учебниках по вольной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;

- специальная физическая подготовка борца;

- техническая подготовка борца;

- тактическая подготовка борца;

- психологическая подготовка борца;

- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (вольная в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

**Специфика организации тренировочного процесса.**

В спортивной школе организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по вольной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии его одновременной (с основным тренером) работы с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе ССМ и ВСМ.

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

Расписание тренировочных занятий по дисциплине «Вольная борьба» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня обшей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Вольная борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявления задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико - биологического сопровождения, по которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стадия** | **Этапы спортивной подготовки** | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Период** |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства (до трех лет) |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства (без ограничений) |

**Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)**

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач, соответствующих этапу подготовки.

**Этап начальной подготовки (10-13 лет)**

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;

- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;

- развитие общей физической подготовки;

- с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень: «Базовая фундаментальная техническая подготовка», 10-11 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных бросков и сбивания в четырех направлениях из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;

- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;

- изучение основных атакующих приемов при борьбе лежа и в партере из всех исходных положений;

- освоение упражнений на мосту, уходов с моста, удержания и дожимания на мосту.

**Второй уровень: «Базовая расширенная техническая подготовка», 11-12 лет**

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершение изучения бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;

- изучение основных защит против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;

- изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;

- упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение в занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью освоения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

**Третий уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-1», 12-13 лет**

Задачи базовой технико-тактической подготовки г-го года занятий:

- освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;

- изучение ответных приемов после защит, встречных и опережающих приемов против основных атакующих движений;

- изучение комбинации приемов при борьбе лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;

- продолжение освоения упражнений на мосту, удержаний и дожиманий на мосту, уходов с моста.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 12-17 лет**

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях;

- формирование спортивной мотивации;

- выполнение спортивных разрядов;

- получение звания «Юный судья»;

- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Четвертый уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-2», 13-14 лет**

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучение особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучение борьбы в переходных положениях;

- продолжение отработки дожиманий и уходов (выходов наверх) при положении моста;

- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и в партере;

- продолжение изучения борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

**Пятый уровень:»Базовая тактико-техническая подготовка», 14-15 лет**

**Шестой уровень: «Базовая тактическая подготовка», 15-16 лет**

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);

- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучение особенностей различных стилей борьбы;

- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и в партере;

- совершенствование приемов борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

**Седьмой уровень: «Индивидуально-групповая техническая подготовка», 16-17 лет**

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;

- ведение разведки сил и средств противника;

- концентрация собственных сил и средств для достижения победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе программное прохождение материала направлено на подготовку к схваткам с конкретным противником, ведется с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированной моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки, корректировке технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (17-20 лет)**

**Восьмой уровень: «Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка», 17-18 лет**

**Девятый уровень: «Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка», 18-19 лет**

**Десятый уровень: «Индивидуально-групповая тактическая подготовка», 19-20 лет**

Основными задачами этих уровней являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных позициях;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- сохранение здоровья спортсменов;

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

Этот этап сочетается с группами спортивного совершенствования. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства**

**Одиннадцатый уровень: «Автономная подготовка», 20 лет и более**

Основными задачами этого уровня являются:

- формирование и совершенствование индивидуальной техники борьбы с противниками различных стилей борьбы, различного телосложения, в различных взаимоположениях, в различных (в том числе стандартных) ситуациях поединка;

- стремление к достижению основных характеристик «модели борца», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы;

-достижение результатов уровня спортивных членов сборных команд Российской Федерации;

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

Переходя на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо строить тренировочный процесс борцов с расчетом на разведку сил и средств противника, на концентрацию своих сил и средств, на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала, и подготовка (кроме подготовки к борьбе с конкретным противником) должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований может переводиться на следующий этап в более раннем возрасте (но в соответствии с международными правилами борьбы в отношении допуска молодых спортсменов на соревнования более старшей возрастной группы).

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания занимающихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной обеспеченности (таблица 2).

Требования к реализации программы:

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

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности согласно индивидуальному плану;

- умение составлять характеристики предстоящих противников;

- выполнение нормы МС и МСМК или включение в кандидаты в сборную команду России;

- получение звания судья 1 категории;

- повышение функциональных возможностей организма борцов;

- повышение уровня морально-волевой подготовленности;

- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

Таблица 2

**Схема организации многолетней подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Технико-тактическая подготовка** | **Направленность подготовки** | **Физическая подготовка** | **Психическая подготовка** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1-й | Базовая фундаментальная техническая подготовка |  | ОРП+ОФП | МЭтП |
| 2-й | Базовая расширенная техническая подготовка |  | ОРП+ОФП | МЭтП |
| 3-й | Базовая технико-тактическая подготовка-1 |  | ОРП+ОФП | МЭтП+ВП |
| 4-й | Базовая технико-тактическая подготовка-2 | Специальная физическая подготовка | ОФП | МЭтП+ВП |
| 5-й | Базовая тактическая подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |
| 6-й | Индивидуально-групповая техническая подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |
| 7-й | Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |
| 8-й | Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |
| 9-й | Индивидуально-групповая тактическая подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |
| 10-й | Автономная подготовка | ОФП | МЭтП+ЭП |

ОРП – общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;

ОФП – общая физическая подготовка борца;

МЭтП – морально-этическая подготовка;

ВП – волевая подготовка;

ЭП – эмоциональная (соревновательная) подготовка борца

**1. Нормативная часть**

**1.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах профессиональной подготовки по вольной борьбе**

Таблица 3

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

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана (таблица 4):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по вольной борьбе);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

- возможность организации посещений занимающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т** | | | | | **ССМ** | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, % | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Физическая подготовка, % | 35 | 34 | 34 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 |
| Избранный вид спорта, % | 45 | 47 | 46 | 48 | 47 | 47 | 50 | 51 | 55 | 58 | 60 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, % | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| **Всего** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

Теория и методика физической культуры и спорта.

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации. История развития спортивной борьбы (вольной борьбы).

Возникновение спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Спортивная борьба в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие борцов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских борцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития спортивной борьбы в России.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила спортивной борьбы как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

С увеличением общего годового объѐма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Таблица 5

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

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ЭВСМ – этап высшего спортивного мастерства

**Навыки в других видах спорта.**

Упражнения на гимнастических снарядах.

- Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные;

- То же на гимнастической скамейке;

- Групповые упражнения с гимнастическими скамейками;

- Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании.

- Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

- Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком.

- Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

- Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед, колесо(переворот боком).

Баскетбол.

- Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

- Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения.

- Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

- Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

- Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

- Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

- Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика.

- Спортивная ходьба, бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, техника высокого и низкого старта.

Тяжелая атлетика.

- Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

**1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной тренировки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

**1.4 Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

Комплектование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте занимающихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой тестирования в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

Известно, что в спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. К той или иной группе относят детей, которым в данный момент исполнилось 11 лет ± 6 мес.

Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно, поскольку спортсмены одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст – акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценки уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации занимающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии.

Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме.

Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно связаны и влияют друг на друга, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно – развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; не одновременно и не равномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания – например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам).

Период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается, как качественно, так и количественно, в тех фазах.

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

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

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

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

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

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем развития.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей (таблица 6).

Таблица 6

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Росто-весовые показатели и физические качества** | **Возраст (лет)** | | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18 и старше** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Масса тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| Гибкость |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| Координационные способности |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |

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

*Росто-весовые показатели*. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного роста этих показателей происходит с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

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

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

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

*Выносливость*. Аэробные возможности организма и 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.

*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 подготовки.

**Требования к занимающимся. Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения спортивной подготовки.

**Возрастные требования**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 3 Программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

**Психофизические требования**

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в таблице 7.

Таблица 7

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| Послесовревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному выражению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

**1.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Побор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице 8 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 8

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Этап тренировочной специализации** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Свыше 2 лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 6 | 7 | 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 |

**1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней тренировки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

***Требования к участникам спортивных соревнований:***

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вольной борьбы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вольной борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 9).

Таблица 9

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | | **Оптимальное количество участников сбора** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап тренировочный (спортивной специализации)** | **Этап начальной подготовки** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **7** |
| 1. **Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. **Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по ОФП и СФП | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | | Участники соревнований | |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | |  | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | |  | | В соответствии с правилами приема | |

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;

- спортивная экипировка;

- проезд к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

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

Перечень оборудования, спортивной экипировки и экипировки борцов, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах борьбы, представлен в таблице 10.

Таблица 10

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество единиц** |
| 1 | **2** | 3 | 4 |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1 | Ковры борцовские | Комплект | 1 |
| 2 | Маты гимнастические | Штук | 20 |
| 3 | Маты для отработки бросков | Штук | 2 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства в спортивной подготовке** | | | |
| 4 | Весы до 200 кг | Штук | 1 |
| 5 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | Комплект | 3 |
| 6 | Гири спортивные 8,12,16,24 и 32 кг | Комплект | 1 |
| 7 | Гонг боксерский | Штук | 1 |
| 8 | Доска информационная | Штук | 1 |
| 9 | Зеркало 2х3 м | Штук | 1 |
| 10 | Кушетка массажная | Штук | 1 |
| 11 | Лонжа ручная | Штук | 2 |
| 12 | Манекены тренировочные для борьбы | Комплект | 1 |
| 13 | Маты гимнастические | Штук | 18 |
| 14 | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | Комплект | 2 |
| 15 | Мяч баскетбольный | Штук | 2 |
| 16 | Мяч футбольный | Штук | 2 |
| 17 | Мяч гандбольный | Штук | 2 |
| 18 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | Штук | 1 |
| 19 | Игла для накачивания спортивных мячей | Штук | 3 |
| 20 | Резиновые амортизаторы | Штук | 15 |
| 21 | Скакалка гимнастическая | Штук | 15 |
| 22 | Скамейка гимнастическая | Штук | 2 |
| 23 | Стеллаж для хранения гантелей | Штук | 1 |
| 24 | Стенка гимнастическая | Штук | 8 |
| 25 | Табло информационное световое электронное | Комплект | 1 |
| 26 | Урна-плевательница | Штук | 1 |
| 27 | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | Комплект | 4 |
| 28 | Скамейка и станок для жима лежа | Штук | 2 |
| 29 | Станок для приседаний со штангой | Штук | 2 |
| 30 | Гимнастический козел | Штук | 1 |
| 31 | Шведские стенки | Штук | 4 |
| 32 | Перекладина навесная | Штук | 4 |
| 33 | Брусья навесные | Штук | 4 |
| 34 | Канат 4 м | Штук | 4 |
| 35 | Канат для перетягивания – 15 м | Штук | 1 |
| 36 | Степпы | Штук | 4 |
| 37 | Тренажеры для координации движений и развития равновесия | Штук | 4 |
| 38 | Тренажеры для развития мышц ног | Штук | 1 |
| 39 | Тренажеры для развития мышц рук | Штук | 1 |
| 40 | Тренажеры для развития мышц спины | Штук | 1 |
| 41 | Тренажеры для развития мышц брюшного пресса | Штук | 1 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Требования к количественному составу групп**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в таблице 11.

Таблица 11

**Количественный состав групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период** | **Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП)** | |
| **Min** | **Max** |
| НП | 1 год | 12 | 15 |
| 2 год | 12 | 15 |
| Т (СС) | 1 год | 10 | 12 |
| 2 год | 10 | 12 |
| 3 год | 10 | 12 |
| 4 год | 10 | 12 |
| 5 год | 10 | 12 |
| ССМ | 1 год | 4 | 7 |
| 2 год | 4 | 7 |
| 3 год | 4 | 7 |
| ВСМ | Весь период | 1 | 4 |

Требования к качественному составу группы разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (таблица 12).

Таблица 12

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | | **Требования к уровню подготовки** | |
| **Название** | **Период** | **Продолжительность** | **Результаты выполнения этапных нормативов** | **Спортивный разряд или звание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| НП | До 1 года | 1-ый год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки | Юный борец |
| Свыше 1 года | 2-ой год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | Юный борец |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | 3-й юношеский разряд;    2-3-й юношеский разряд;  1-й юношеский, 3-й взрослый разряд;  1-2-й разряды |
| 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | Совершенствования спортивного мастерства | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта России; мастер спорта России |
| 2-й год |
| 3-й год |
| ВСМ | Высшего спортивного мастерства | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовки спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

* 1. **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

**Структура годичных и многолетних циклов**

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие из нескольких годичных циклов.

В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной степени варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного и полугодичного.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

***Подготовительный период*** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

**Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие этапы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

***Втягивающий мезоцикл*** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

***Базовый мезоцикл*** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов, в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

***Контрольно-подготовительный мезоцикл*** представляет собой преходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

***Предсоревновательный мезоцикл*** типичен для этапа непосредственной подготовки в основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

***Соревновательный мезоцикл*** – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

***Восстановительные мезоциклы*** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

**Варианты структуры подготовительного периода**

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа борцов;

- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно- мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, их объем снижается.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 12 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсмена к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период**

Основная цель тренировок в данном периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

**Варианты структуры соревновательного периода**

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования и т.д.).

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

1. **Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития борьбы к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года подготовки тренировочный процесс юных борцов приобретает формы и содержание, отличающихся 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.

Программный материал первых лет подготовки должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

**2.1 Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявления двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

**2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Эти обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 13.

Таблица 13

**Примерный тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Количество часов для каждого года** | | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Этап тренировочный (спортивной специализации)** | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **На весь период** |
| I | Теоретические занятия | 16 | 29 | 45 | 45 | 83 | 83 | 83 | 117 | 117 | 117 | 133 |
| II | Практические занятия | 296 | 439 | 579 | 579 | 957 | 957 | 957 | 1339 | 1339 | 1339 | 1531 |
| 1 | ОФП | 163 | 168 | 151 | 151 | 162 | 162 | 162 | 168 | 168 | 168 | 511 |
| 2 | СФП | 40 | 71 | 139 | 139 | 266 | 266 | 266 | 331 | 331 | 331 | 263 |
| 3 | Изучение и совершенствование | 81 | 149 | 193 | 193 | 302 | 302 | 302 | 510 | 510 | 510 | 433 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | - | 5 | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 43 | 43 | 43 | 33 |
| 5 | Восстановительные мероприятия |  | 28 | 44 | 44 | 135 | 135 | 135 | 191 | 191 | 191 | 166 |
| 6 | Приемные, переводные и выпускные испытания | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 7 | Участие в соревнованиях по борьбе | 3 | 9 | 31 | 31 | 62 | 62 | 62 | 87 | 87 | 87 | 116 |
| Всего часов | | 312/100% | 468/100% | 624/100% | 624  100% | 1040/  100% | 1040/100% | 1040/100% | 1456/100% | 1456/100% | 1456/100% | 1664/100% |

**2.3 Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский 4-летний цикл.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;

- обстановку в семье;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней тренировки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру эффективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, изменяются частота сердечных сокращений, артериальное давление и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности борца, на различных этапах спортивной подготовки – «Психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи, «**что** надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «**какие** качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;

- формирование установки на действие в условиях соревнований;

- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы предсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

**Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биологическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим, педагогическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**2.5 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

**Этап начальной подготовки, 1-й год (10-11 лет). Практика. Физическая подготовка борца.**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется в разминке и в заключительной части занятия.

**Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты – 5-10 мин.
4. Освоение захватов – 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;

- из упора лежа забегание ногами по кругу, проходя через упор сзади по формуле:1-1; 2-2;

- из упора сзади не отрывая руки от ковра перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- акробатика;

- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи;

- упражнения на «мосту»;

- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком;

- забегание на «мосту» вправо-влево;

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать в себя различные игры с элементами единоборства.

**Технико-тактическая подготовка. Элементы техники и тактики борьбы.**

**Основные положения в борьбе**

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойки на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования**

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180˚.

В партере: передвижение на стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на бок вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой); знакомство со способами передвижения и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в каждое занятие.

**Техника и тактика вольной борьбы. Техника и тактика вольной борьбы для этапа начальной подготовки (1-3-й годы) 10-12 лет. Элементы техники и тактики.**

**Основные положения в борьбе.**

Стойка: фронтальная (Ф), левостронняя – одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя – одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180˚ .

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижения и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

**Техника вольной борьбы в партере**

*Перевороты скручиванием.*

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Перевороты забеганием*.

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: отставить ногу назад – в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

*Перевороты переходом*.

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в строну атакующего.

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

*Перевороты накатом*.

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы от переворотов*: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

**Техника вольной борьбы в стойке.**

Сваливания сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники по фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном.

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»).

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Захватом руки и разноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Переводы рывком.

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком.

Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; оставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

**Подготовка и участие в соревнованиях**

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в тренировочных процесс заданий, направленных на:

- формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;

- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;

- совершенствование знаний в правилах соревнований;

- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Ниже приводится примерная программа практического материала по технике и тактике борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 14

**Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Стойка** | **Приемы в стойке** | **Положение** | **Приемы в партере** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов по вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах |  | Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту |
| 2 | Ф | Перевод рывком за руку и захватом туловища; сваливания сбиванием захватом ног | Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове противника (П) | Переворот рычагом; переворот забеганием |
| 3 | Ф | Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой | Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди |
| 4 | Ф | Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри;  Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой) | Переворот перекатом захватом шеи с бедром  Перевороты перекатом захватом шеи с бедром |
| 5 | Ф | Бросок вращением («вертушка») захватом руки снизу;  Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра | А – сбоку, лицом к голове П | Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка |
| 6 | Повторение пройденного материала | | | |
| 7 | Ф | То же, что в №2 |  | То же, что в №2 |
| 8 | Ф | То же, что в №3 |  | То же, что в №3 |
| 9 | Ф | То же, что в №4 |  | То же, что в №4 |
| 10 | Ф | То же, что в №5 |  | То же, что в №5 |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 12 | ЛО | Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой;  Перевод нырком захватом ног | А – сзади сбоку,  П – на животе, А - сверху | Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри  Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри |
| 13 | Ф | Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой  Бросок поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри | П – на животе, А- сверху  П – в высоком партере, А- сбоку | Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги;  Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени |
| 14 | ЛО | Броски подворотом захватом руки через плечо;  Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой | П – на животе, А – сверху  П – в высоком партере, А – с боку | Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги;  Переворот перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра; |
| 15 | Ф | Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой;  Перевод рывком захватом руки и шеи сверху | А –сзади-сбоку | Переворот скручиванием захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги;  Перевод забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 17 | ЛО, ПО | То же, что в №12 |  | То же, что в №12 |
| 18 | Ф | То же, что в №13 |  | То же, что в №13 |
| 19 | ЛО, ПО | То же, что в №14 |  | То же, что в №14 |
| 20 | Ф | То же, что в №15 |  | То же, что в №15 |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 22 | ЛО | Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь;  Перевод выседом захватом за голени | А – сзади-сбоку  П- на животе, А – со стороны ног | Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени;  Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней |
| 23 | ЛО | Бросок подворотом захватом руки и туловища;  Сваливания сбиванием захватом руки и туловища | А - сбоку | Переворот накатом захватом туловища  Переворот накатом захватом туловища с рукой |
| 24 | ЛО | Сваливания сбиванием захватом туловища:  Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой | Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой;  Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой |
| 25 |  | Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования | Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 27 | ЛО, ПО | То же, что в №22 |  | То же, что в №22 |
| 28 | ЛО, ПО | То же, что в №23 |  | То же, что в №23 |
| 29 | ЛО, ПО | То же, что в №24 |  | То же, что в №24 |
| 30 |  | То же, что в №25 |  | То же, что в №25 |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 32 |  | Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках |  | Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения |
| 33 |  | Выведение партнеров из равновесия:  Выполнение комбинаций приемов в стойке |  | Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов |
| 34 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |
| 35 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 37 |  | То же, что в №32 |  | То же, что в №32 |
| 38 |  | То же, что в №33 |  | То же, что в №33 |
| 39 |  | То же, что в №34 |  | То же, что в №34 |
| 40 |  | То же, что в №35 |  | То же, что в №35 |
| 41 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 42-45 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**Этап начальной подготовки, 2-й год (11-12 лет). Практика.**

**Физическая подготовка борца**

В группах 2-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально- подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

**Содержание разминки борца**

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);

- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);

- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);

- упражнения в самостраховке;

- передвижения в стойке на руках;

- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающих в себя: основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го этапа начальной подготовки.

Таблица 15

**Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Стойка** | **Приемы в стойке** | **Положение** | **Приемы в партере** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Повторение основных положений в борьбе в стойке;  Повторение основных захватов в стойке;  Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера;  Повторение различных вариантов защит от захватов ног |  | Повторение основных положений в борьбе в партере;  Повторение основных захватов в партере;  Повторение способов маневрирования в партере;  Повторение защит от захватов;  Перемещения и удержания на мосту |
| 2 | Ф | Повторение переводов рывком;  Повторение переводов нырком | А – сбоку,  А - со стороны ног | Повторение переворотов скручиванием |
| 3 | Ф | Повторение сваливаний сбиванием  Повторение бросков наклоном | А - сбоку | Повторение переворотов забеганием |
| 4 | Ф | Повторение бросков поворотом («мельница»);  Повторение бросков вращением («вертушка») | А - сбоку | Повторение переворотов перекатом и переходом |
| 5 | ЛО, ПО | Повторение бросков подворотом | А – сбоку | Повторение переворотов накатом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 7 | Ф | Освоение различных способов маневрирования по заданию;  Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри) |  | Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;  Освоение способов защиты от переворотов скручиванием |
| 8 | Ф | Освоение атакующих и блокирующих захватов;  Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом |  | Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;  Освоение способов защиты от переворотов забеганием |
| 9 | Ф | Освоение способов выведения из равновесия;  Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри |  | Переворот переходом захватом скрещенных голеней  Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом |
| 10 | ЛО, ПО | Освоение способов выведения из равновесия;  Бросок подворотом захват руки и шеи с передней подножкой |  | Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голенью;  Освоение способов защиты от переворотов накатом |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 12 | ЛО, ПО  Ф | Сваливание скручиванием захватом рук и обвивом изнутри;  Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку |  | Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром;  Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени |
| 13 | Ф  ЛО, ПО | Перевод нырком захватом ноги;  Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |  | Переворот перекатом захватом руки на рычаг с зацепом голени;  Переворот переходом захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами) |
| 14 | ЛО, ПО | Комбинации приемов:  а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног;  б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой |  | Комбинации приемов:  а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;  б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди |
| 15 | Ф | Комбинации приемов:  а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;  б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом |  | Комбинации приемов:  а) переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;  б) переворот скручиванием захватом скрещенных голеней |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 17 | ЛО, ПО | То же, что в №12 |  | То же, что в №12 |
| 18 | Ф | То же, что в №13 |  | То же, что в №13 |
| 19 | ЛО, ПО | То же, что в №14 |  | То же, что в №14 |
| 20 | Ф | То же, что в №15 |  | То же, что в №15 |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 22 | ЛО | Комбинации приемов:  а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;  б) перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри |  | Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;  Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи) |
| 23 | ЛО | Комбинации приемов:  а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливанием сбиванием захвата ног;  б) сваливание сбиванием захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра |  | Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)  Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри |
| 24 | ЛО | Комбинации приемов:  а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;  б) бросок наклоном захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра | Комбинации приемов:  а) переворот перекатом захватом шеи с бедром;  б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра |
| 25 |  | Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником | Освоение способов защиты при борьбе в партере |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 27 | ЛО, ПО | То же, что в №22 |  | То же, что в №22 |
| 28 | ЛО, ПО | То же, что в №23 |  | То же, что в №23 |
| 29 | ЛО, ПО | То же, что в №24 |  | То же, что в №24 |
| 30 |  | То же, что в №25 |  | То же, что в №25 |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 32 |  | Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки |  | Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки |
| 33 |  | Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами;  Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер |  | Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов |
| 34 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |
| 35 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 37 |  | То же, что в №32 |  | То же, что в №32 |
| 38 |  | То же, что в №33 |  | То же, что в №33 |
| 39 |  | То же, что в №34 |  | То же, что в №34 |
| 40 |  | То же, что в №35 |  | То же, что в №35 |
| 41 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 42-45 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**Этап начальной подготовки, 3-й год (12-13 лет). Практика. Физическая подготовка борца.**

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборств.

Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется в разминке и в заключительной части занятия.

В содержание разминки борца включаются более сложные упражнения из акробатики; упражнения в самостраховке; передвижения в стойке на руках; упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения, удержания, уходы с моста); упражнения в освобождении от блокирующих захватов; удержание атакующих захватов; теснение партнера и выталкивание его с ковра (из определенной зоны).

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 20-30 мин.)

**Технико-тактическая подготовка**

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 16

**Программа этапа начальной подготовки 3-го года**

**(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Стойка** | **Приемы в стойке** | **Положение** | **Приемы в партере** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов;  Повторение основных захватов в стойке |  | Повторение основных положений в борьбе в партере;  Повторение основных захватов в партере и освобождение от них;  Повторение способов маневрирования в партере;  Повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту |
| 2 | Ф | Повторение переводов рывком;  Повторение переводов нырком | А – сбоку,  А - со стороны ног | Повторение переворотов скручиванием |
| 3 | Ф | Повторение сваливаний сбиванием  Повторение бросков наклоном | А - сбоку | Повторение переворотов забеганием |
| 4 | Ф | Повторение бросков поворотом («мельница»);  Повторение бросков вращением («вертушка») | А - сбоку | Повторение переворотов перекатом и переходом |
| 5 | ЛО, ПО | Повторение бросков подворотом | А – сбоку | Повторение переворотов накатом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 7 | Ф | Перевод рывком захватом ноги;  Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;  Перевод нырком захватом руки и бедра | А - сбоку | Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);  Переворот скручиванием захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;  Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием |
| 8 | Ф | Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;  Перевод нырком захватом ног;  Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой | П – на животе, А – сверху грудью к П | Переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней голени;  Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног;  Совершенствование способов защиты от переворот разгибанием |
| 9 | Ф | Переворот вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;  Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади | А - сбоку | Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;  Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки;  Совершенствование способов защиты от переворотов переходом |
| 10 | ЛО, ПО | Перевод выседом захватом ноги через плечо;  Перевод выседом захватом голени сзади | А - сбоку | Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног;  Переворот накатом захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой;  Совершенствование способов защиты от переворотов накатом |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 12 | Ф | Бросок наклоном захватом ног;  Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;  Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку | А - сбоку | Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;  Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;  Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом |
| 13 | ЛО, ПО | Бросок подворотом захватом руки и ноги;  Бросок подворотом захватом руки на плечо;  Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом | П – на животе, А – сверху грудью к П | Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди);  Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги;  Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием |
| 14 | Ф | Бросок поворотом захватом руки и туловища;  Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;  Бросок поворотом захватом рук под плечи | А - сбоку | Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;  Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью;  Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом |
| 15 | Ф | Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку;  Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;  Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой | А - сбоку | Переворот накатом захватом руки на ключ и голени;  Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;  Совершенствование способов защиты от переворотов накатом |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 17 | ЛО, ПО | Перевод рывком за руку с подножкой;  Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги;  Перевод нырком захватом шеи и бедра | А - сбоку | Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;  Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра;  Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием |
| 18 | Ф | Перевод нырком захватом ноги;  Перевод нырком захватом туловища с подножкой;  Перевод вращением захватом разноименной ноги | А - сбоку | Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра;  Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);  Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием |
| 19 | Ф | Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой;  Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку;  Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги | А - сбоку | Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени;  Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней;  Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием |
| 20 | ЛО, ПО | Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;  Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой;  Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом | А - сбоку | Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;  Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;  Совершенствование способов защиты от переворотов накатом |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 22 | Ф | Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;  Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;  Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи | А - сбоку | Переворот перекатом обратным захватом шеи с бедром;  Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;  Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом |
| 23 | ЛО, ПО | Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку;  Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку;  Бросок прогибом захватом рук с подножкой | А - сбоку | Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;  Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;  Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом |
| 24 | ЛО | Сваливание сбиванием захватом ног (ноги);  Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;  Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи | П – на животе, А – сверху грудью к П | Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги;  Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног;  Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием |
| 25 |  | Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница);  Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;  Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги | П – на животе, А – сверху грудью к П | Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги;  Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;  Совершенствование способов защиты от переворотом разгибанием |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 27 |  | Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер |  | Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием |
| 28 |  | Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний |  | Совершенствование защит и контрприемов от переворотов забеганием |
| 29 |  | Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном |  | Совершенствование защит и контрприемов от переворотов перекатом |
| 30 |  | Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением |  | Совершенствование защит и контрприемов от переворотов переходом |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 32 |  | Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом |  | Совершенствование защит и контрприемов от переворотов накатом |
| 33 |  | Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом |  | Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голеней |
| 34 |  | Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом |  | Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту |
| 35 |  | Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги) |  | Совершенствование контрприемов и уходов с моста |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 37 |  | Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 38 |  | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 39 |  | Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 40 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 41 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 42-45 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 1-2-й год (13-15 лет). Практика. Физическая подготовка борца.**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

На 1 станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях.

На 2 станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватом, а также блоков и упоров.

На 3 станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением их равновесия, прыжком через препятствия, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей с трудностью выполнения за счет изменения исходных положений. На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На 4 станции последовательно вводят в тренировку разнообразные ОРУ, наиболее эффективными из которых являются упражнения с набивными мячами, лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице и канатам.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

Таблица 17

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2 годов**

**(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Стойка** | **Приемы в стойке** | **Положение** | **Приемы в партере** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях;  Повтор базовой техники в условиях маневрирования | А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях; повтор удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту |
| 2 | Ф, ЛО, ПО | Повторение переводов рывком;  Повторение переводов нырком | А – сбоку,  А - со стороны ног | Повторение переворотов скручиванием |
| 3 | Ф, ЛО, ПО | Повторение сваливаний сбиванием  Повторение бросков наклоном | А - сбоку | Повторение переворотов забеганием |
| 4 | Ф, ЛО, ПО | Повторение бросков поворотом («мельница»);  Повторение бросков вращением («вертушка») | А - сбоку | Повторение переворотов перекатом и переходом |
| 5 | ЛО, ПО | Повторение бросков подворотом и прогибом | А – сбоку | Повторение переворотов накатом и прогибом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 7 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 8 | Ф | Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 9 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них |
| 10 | ЛО, ПО | Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 12 | Ф | Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них |
| 13 | ЛО, ПО | Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них |
| 14 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 15 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 17 | ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 18 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них |
| 19 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 20 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 22 |  | Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 23 | ЛО, ПО | Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 24 | ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ноги, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 25 | Ф | Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 27 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 28 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 29 | Ф | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 30 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 32 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 33 | Ф | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них |
| 34 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование защит, удержаний и дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 35 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование контрприемов и уходов с моста |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 37 |  | Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 38 |  | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 39 |  | Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 40 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 41 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 42-45 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4 годы (15-17 лет). Физическая подготовка.**

В тренировочных этапах 34 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Таблица 18

**Примерные схемы КТ специальной направленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозирование** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Комплекс №1** | Общее время 1 круга – 8 мин | Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга |
| 1 станция | | |
| Перетягивание палки в парах | 1 мин | Борьба за ограниченную территорию (круг, линия) |
| 2 станция | | |
| Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном) | 60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе | Спина прогнута, ноги полусогнуты |
| 3 станция | | |
| Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках | 10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с |  |
| 4 станция | | |
| Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы | 15-20 махов | Руки согнуты, ноги прямые |
| 5 станция | | |
| «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади) | 2х10 м | Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута |
| 6 станция | | |
| Отжимание в упоре на параллельных брусьях | До отказа в максимальном темпе |  |
| 7 станция | | |
| Лазание по канату 4 м без помощи ног | 2 раза в максимальном темпе |  |
| 8 станция | | |
| Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой | 15-20 раз в максимальном темпе |  |
| **Комплекс №2** | Общее время работы 60 мин |  |
| 1 станция | | |
| Борьба на руках | 2х3 мин, 1 мин - отдых | Последние 20 с в каждой минуте - спурт |
| 2 станция | | |
| Передвижение на горизонтальной лестнице | 4-6 х 8-10 м |  |
| 3 станция | | |
| Наклоны с партнером в захвате туловища сзади | 4 х 10-12 | Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках. |
| 4 станция | | |
| Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках | 4 х (12-15+15-20 с) | В максимальном темпе, хват произвольный |
| 5 станция | | |
| Выталкивание из круга диаметром 2-3 м | 3 х 2 мин, 2 перерыва по 30 с | Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга |
| 6 станция | | |
| Приседание с партнером  а) на плечах  б) на руках спереди | 2 х 10-12  2 х 10-12 | Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута |
| 7 станция | | |
| Борьба за выигранное положение в скрестном захвате | 3 х 2 мин с двумя перерывами по 30 с |  |
| 8 станция | | |
| Отжимание в упоре лежа:  а) руки на ширине плеч; | 15-20 | В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60сек |
| б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см | 8-12 | Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз |
| в) руки разведены | 12-15 | Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую |
| г) с хлопками рук | 15-20 | Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую |
| 9 станция | | |
| Подъем партнера из партера захватом туловища сзади | 4 х 8-10 | Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута |
| 10 станция | | |
| Лазание по канату 4 м без помощи ног | 2-4 |  |
| **Комплекс №3** | Общее время 15 мин | Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга |
| 1. станция | | |
| 1. Забегание на мосту в обе стороны | 10 – вправо, 10 – влево | На качество и скорость выполнения |
| 2. Перевороты на мосту | 10-12 | В максимальном темпе |
| 2 станция | | |
| 1.Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны | 15-20 |  |
| 2.И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую | По 10-15 в каждую сторону | Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая |
| 3 станция | | |
| В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера. | По 15-20 | В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину |
| 4 станция | | |
| Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера | 10-15 | Сопротивление максимальное |
| 5 станция | | |
| И.п. – лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках | 15-20 | В максимальном темпе |
| 6 станция | | |
| И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону | 3 х 20 с, перерыв 15 с | Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований |
| 7 станция | | |
| Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера | 3 х 20 с, перерыв 15 с | Борьба в полную силу в форме соревнования |
| 8 станция | | |
| Наматывание и разматывание на блок троса с гирей | 5-6 | Это же упражнение можно выполнять на тренажере |
| 9 станция | | |
| Борьба за палку одной и двумя руками | 1 мин | В форме соревнований |
| 10 станция | | |
| Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: |  |  |
| 1.Наклоняясь вперед | 15-20 |  |
| 2.Вращение в стороны | По 10-15 в каждую сторону | Для усложнения увеличить дистанцию |
| 11 станция | | |
| Передвижение по горизонтальной лестнице | 2 х 8-10 м |  |
| 12 станция | | |
| Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч | 15-20 | В максимальном темпе |
| 13 станция | | |
| Вставание из стойки в мост, переворот на мосту, возвращение в и.п. | 15-20 | В максимальном темпе |
| 14 станция | | |
| Лазание по канату 4 м без помощи ног | 2 |  |
| 15 станция | | |
| Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке | 2 х 8-10 м | В форме соревнований |

**Технико-тактическая подготовка**

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-4-го годов этапа спортивной специализации.

Таблица 19

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4-го годов**

**(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Стойка** | **Приемы в стойке** | **Положение** | **Приемы в партере** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях;  Повтор базовой техники в условиях маневрирования | А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы | Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту |
| 2 | Ф, ЛО, ПО | Повторение переводов рывком;  Повторение переводов нырком | А – сбоку,  А - со стороны ног | Повторение переворотов скручиванием |
| 3 | Ф, ЛО, ПО | Повторение сваливаний сбиванием  Повторение бросков наклоном | А - сбоку | Повторение переворотов забеганием |
| 4 | Ф, ЛО, ПО | Повторение бросков поворотом («мельница»);  Повторение бросков вращением («вертушка») | А - сбоку | Повторение переворотов перекатом и переходом |
| 5 | ЛО, ПО | Повторение бросков подворотом и прогибом | А – сбоку | Повторение переворотов накатом и прогибом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 7 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 8 | Ф | Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 9 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них |
| 10 | ЛО, ПО | Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 11 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 12 | Ф | Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них |
| 13 | ЛО, ПО | Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них |
| 14 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 15 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 17 | ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 18 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них |
| 19 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 20 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них |
| 21 | Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований | | | |
| 22 |  | Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 23 | ЛО, ПО | Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | А - сбоку | Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 24 | ЛО, ПО | Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ноги, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 25 | Ф | Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально – подготовительных упражнений | П – на животе, А – сверху грудью к П | Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 27 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 28 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 29 | Ф | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 30 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А - сбоку | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 32 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 33 | Ф | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них |
| 34 | ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование защит, удержаний и дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 35 | Ф, ЛО, ПО | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них | А – сбоку, А – со стороны ног, со стороны головы | Совершенствование контрприемов и уходов с моста |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 37 |  | Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 38 |  | Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 39 |  | Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 40 |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |  | Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала |
| 41 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 42-45 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**Этапы спортивного совершенствования (1-3-й год, 17-20 лет). Технико-тактическая подготовка.**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3 – годов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю захвата, но с разными соперниками и в разных стойках.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю захвата, стойки, взаимоположения.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на 3-м году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствования комбинационного стиля борьбы.

Таблица 20

**Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа спортивного совершенствования 1-3-го годов (17-20 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Техника и тактика борьбы в стойке** | **Техника и тактика борьбы в партере** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования, с различными захватами, в различных взаимоположениях |
| 2 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском наклоном;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 3 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском подворотом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 4 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском прогибом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 5 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница»);  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском накатом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 7 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 8 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом забеганием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 9 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием;  Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом переходом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 10 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком;  Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 11 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 12 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком;  Изучение вызовов на захват атакуемым туловища | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом прогибом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 13 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением;  Изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом перекатом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 14 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом;  Изучение вызовов на захват атакуемым ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом разгибанием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 15 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием;  Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 16 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 17 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием скручиванием;  Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 18 | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 19 | Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 20 | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 21 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 22 | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них |
| 23 | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 24 | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 25 | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 26 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 27 | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них;  Совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 28 | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них;  Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них |
| 29 | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них;  Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 30 | Совершенствование комбинаций с захватами ног, защит и контрприемов от них | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 31 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 32-35 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 36 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований |
| 37-40 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 41-44 | Повторение пройденного материала за весь год |
| 45 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку |

**Этап высшего спортивного мастерства (20 лет и более). Практика.**

Технико-тактическая подготовка занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках автономной подготовки, основной задачей которой является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства представлено ниже.

Таблица 21

**Программа практического материала по технике и тактике борьбы для этапа высшего спортивного мастерства (20 лет и старше)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Техника и тактика борьбы в стойке** | | **Техника и тактика борьбы в партере** | |
| 1 | 2 | | 3 | |
| 1 | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях | | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования, с различными захватами, в различных взаимоположениях | |
| 2 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом в партер;  Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 3 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском подворотом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 4 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся броском прогибом;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 5 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 6 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 7 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница»);  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом накатом | |
| 8 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом скручиванием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 9 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием;  Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног | | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающихся переворотом забеганием;  Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 10 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 11 | Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | | |
| 12 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 13 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 14 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 15 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 16 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | | |
| 17 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 18 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 19 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц | | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами;  Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста | |
| 20 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 21-24 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 25 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 26-29 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | |
| 30 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 31 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | |
| 32 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | | |
| 33 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | |
| 34 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | |
| 35 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 36-39 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | |
| 40 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | | | |
| 41 | Повторение пройденного материала за весь год | | | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | | | |

**2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий вольной борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

-уверенностью в своих силах,

- стремлением к обязательной победе,

- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения,

-устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

-способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- индивидуальный урок и специализированную разминку,

- тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

-снимается нервно-психическое напряжение,

-восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок,

- развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта,

- способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера,

- развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия,

- создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта.

Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения; трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях.

Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена; трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.; - трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия).

Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнении задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревновании. Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Отсюда в действиях можно выделить три основных компонента:

• интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

• эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;

• исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

• постановка цели, появление стремления достичь ее;

• выбор средств и путей достижения цели;

• преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

• исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов. Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки.

Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена. Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании лов кости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий. В развитии способности спортсмена достигать цели в двигатель ном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена. На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой. Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии.

На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия(знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений. В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п.

Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др. Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений. Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**2.7 Планы применения восстановительных средств.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в образовательных организациях. 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 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. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медикобиологические.

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.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, 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, спортивных 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. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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.), электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в юном 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 чаще1-2 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. Методическое обеспечение программы спортивной подготовки: Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития(филогенеза и онтогенеза). Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

**2.8 Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы;

2) наркотики;

3) анаболические агенты;

4) диуретики;

5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- нарушение антидопинговых правил;

- список запрещенных веществ и методов.

- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

- программа мониторинга.

- санкции к спортсменам.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица 22

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Срок исполнения** | **Ответственный исполнитель** |
| 1. | Подготовка и утверждение приказа по СШ «Об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначении ответственных за его реализацию» | Сентябрь | Заместитель директора по СР |
| 2. | Проведение общего собрания трудового коллектива школы по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016г. №392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ И УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)». | Сентябрь | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 3. | Сбор подписей тренерского состава школы в ознакомлении с Федеральным законом от 22.11.2016 №392-ФЗ | Сентябрь | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 4. | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых школой для биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список ВАДА) | весь период | инструктор-методист |
| 5. | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах отделений по видам спорта | в соответствии с утвержденным планом | Заместитель директора по СР  инструктор-методист |
| 6 | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся школы | 2 раза в год | инструктор-методист тренеры |
| 7. | Работа тренеров отделений антидопинговой направленности с родителями занимающихся | весь период | инструктор-методист  тренеры |
| 8. | Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства | при поступлении | инструктор-методист тренеры |
| 9. | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу | при поступлении | инструктор-методист |
| 10 | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала | в течение года | инструктор-методист |
| 11 | Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары) по антидопинговой тематике, проводимых Минспорта Оренбургской области | по приглашению организаторов | инструктор-методист тренеры |

**2.9 Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренировки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- составить конспект урока и провести занятие с командой вообще в ДЮСШ;

- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;

- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;

- вести протокол игры;

- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;

- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;

- судить схватки в качестве судьи на ковре.

Таблица 23

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки реализации** |
| - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.  4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования.  6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

**3. Система контроля и зачетные требования**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в вольной борьбе. Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в вольной борьбе представлены в таблице 24.

Таблица 24

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Эффективность предспортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов).

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся волейболом, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки;

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации;

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

**3.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

**3.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся гандболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

**3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 25-28

Таблица 25

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 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.23с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол 90 гр.) руках (не менее 2с) |
| 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 3,5м) |
| 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 4,8м) |
| 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 20с (не менее 4 раз) |

Таблица 26

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6 с) |
| Бег 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.21с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40с) |
| 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 5,2м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5м) |
| 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 20с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 27

**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 30м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании  ( не менее 390 гр.) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин.16с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 х 800 м, 1 мин.отдыха  (не более 5 мин. 48с) |
| 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 6,3м) |
| 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 6м) |
| 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 20с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Таблица 28

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании  ( не менее 450 гр.) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин.14с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 44с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин. 20с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 х 800 м, 1 мин.отдыха  (не более 5 мин. 32с) |
| 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 8м) |
| 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 6,2м) |
| 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 20с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

В качестве дополнительного критерия реализации программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап.

В соответствии с программой по спортивной борьбе устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов, по следующим разделам подготовки.

Таблица 23

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **ЭНП** | | | **ТЭ** | | | | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **Без огранич.** | **Без огранич.** |
| Бег на 30 (м,с) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,5 | 5,4 | 5,4 | 5,2 |
| Бег на 60 м (м,с) | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,4 | 9,4 | 8,8 |
| Бег на 100 м (м,с) | - | - | - | - | - | - | - | - | 14,4 | 13,8 |
| Челночный бег 3 х 10 (м, с) | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,6 | 7,1 |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (град.) | - | - | - | - | - | - | - | - | 390 | 450 |
| Бег 400 м (м,с) | 1 мин 23 с | 1 мин 22 с | 1 мин 21 с | 1 мин 21 с | 1 мин 20 с | 1 мин 18 с | 1 мин 17 с | 1 мин 16 с | 1 мин 16 с | 1 мин 14 с |
| Бег 800 (м,с) | 3 мин 20 с | 3 мин 15 с | 1 мин 10 с | 3 мин 10 с | 3 мин 00 с | 2 мин 80 с | 2 мин 60 с | 2 мин 48 с | 2 мин 48 с | 2 мин 44 с |
| Бег 1500 (м,с) | 7 мин 50 с | 7 мин 45 с | 7 мин 40 с | 7 мин 40 с | 7 мин 30 с | 7 мин 20 с | 7 мин 10 с | 7 мин 00 с | 7 мин 00 с | 6 мин 20 с |
| Бег на 2000 м.(мин.) | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 10 |
| Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (м,с) | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 мин 48 с | 5 мин 32 с |
| Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| Вис на согнутых (угол 90 гр.) (с.) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | - | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 | 48 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 27 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м.) | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 6 | 6,5 | 6,5 | 7 | 7 | 9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м.) | 3,5 | 4 | 4,5 | 5,2 | 5,5 | 5,8 | 6,0 | 6,3 | 6,3 | 8 |
| Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз) | 8 | 9 | 10 | - | - | - | - | - | - | - |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 180 | 200 |
| Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 40 | 40 | 40 | 42 | 44 | 46 | 47 | 47 | 52 |
| Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 4,9 | 5 | 5 | 5,2 | 5,5 | 5,8 | 6 | 6 | 6,2 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 18 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20с (кол-во раз) | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 11 |

**4. Перечень информационного обеспечения.**

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №147-ФЗ от 04.06.2018 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 145.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 09.04.2014г. №279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Галковский Н. М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 2015.
6. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 2013. – 240 с.
7. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2015. – 484 с.
8. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 2014. – 584 с.
9. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 2015. – 424 с.
10. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 2013. – 144 с.
11. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 2014.– 216с
12. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 2015. – 304 с.
13. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 2016. – 223 с
14. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 2015. – 152 с.
15. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 2015.– 304 с.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 2014 – 144 с.
17. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 2014. – 83 с
18. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2013 стр.120
19. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2015 стр. 114
20. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2015 стр. 120
21. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2015
22. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 2015
23. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 2015.
24. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта.2015
25. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
26. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области http://www.minsportturizm.orb.ru/
27. Официальный сайт Всероссийской Федерации вольной борьбы <http://www.wrestrus.ru/>
28. Официальный сайт Федерации вольной борьбы Оренбургской области <http://www.wrest56.ru/>
29. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
30. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/).

**5. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается организацией на основе:

-единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,

- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

* соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика;- выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе проведения соревнований. Установлены также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.

1) Первенство области среди юношей и девушек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.р. по спортивной борьбе, посвященное дважды Герою соц.труда Чердинцеву В.М. – февраль.

2) Открытый районный турнир по вольной борьбе среди юношей, посвященный «Дню защитника отечества» - февраль.

3) Всероссийский турнир «Ковер Надежд» - май.

4) Межрайонный юношеский турнир памяти основателя спортивной борьбы Литвененко А.Г. – ноябрь.

5) Всероссийский турнир на призы губернатора Оренбургской области – октябрь.

6) Традиционный турнир памяти МС СССР М.З.Тараскина – декарь.

7) Межрайонный турнир среди юношей и девушек на призы МАУ СШ Александровского района.

