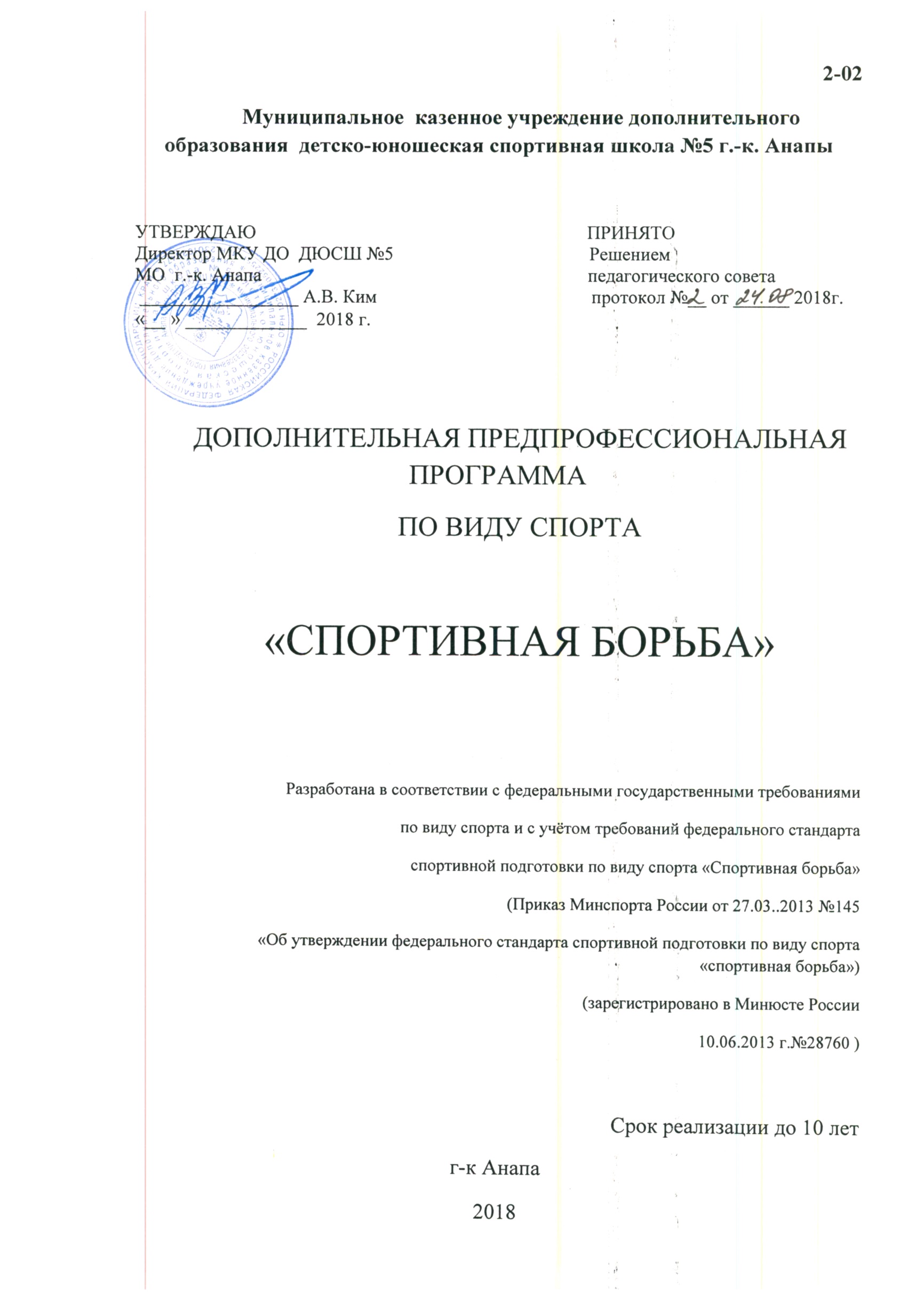
****

**2-02**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №5 г.-к. Анапы**

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТО

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением

МО г.-к. Анапа педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Ким протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_ 2018г.

«\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями

по виду спорта и с учётом требований федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

(Приказ Минспорта России от 27.03..2013 №145

«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»)

(зарегистрировано в Минюсте России

10.06.2013 г.№28760 )

Срок реализации до 10 лет

г-к Анапа

2018

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Цели и задачи программы.**

Программа предпрофессиональной подготовки по спортивной (греко - римской) борьбе разработана в соответствии с частью 4 статьей 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам», и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 года № 145.

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по спортивной (греко-римской) борьбе в спортивной школе.

Основными задачами реализации Программы являются:

− формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

− формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

− выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

− отбор одаренных детей;

− создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

− формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т. ч. спортивной (греко-римской) борьбы;

− подготовку к освоению этапов предпрофессиональной подготовки, в т. ч. в дальнейшем по программе спортивной (греко-римской) борьбы;

− подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

− организацию досуга и поддержания потребности здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной (греко-римской) борьбе, в том числе:

− построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

− преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

− повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

− использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях. В области теории и методики физической культуры и спорта − история развития избранного вида спорта; − основы философии и психологии спортивных единоборств;

− место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

− основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

− основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; - 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 об ответственности за такое противоправное влияние);

− уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

− необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

− гигиенические знания, умения и навыки;

− режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

− основы спортивного питания;

− требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

− требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

− освоение комплексов физических упражнений;

− развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

− укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

− повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

− овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

− приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

− развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

− повышение уровня функциональной подготовленности;

− освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

− выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

− умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

− умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

− умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

− навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:\ − освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

− овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

− освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

− приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

− умение адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;

− умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

− умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Оценка качества образования** по производится на основе контрольных нормативов и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в учреждении

. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

**1.2. Характеристика вида спорта**

Борьба – один из самых древних и любимых народов видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наибольшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

**1.3. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы, а также исходя из материальной базы.

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

Практические занятия могут различаться:

− по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные);

− количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

− степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяютсконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств). В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

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

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все обучающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами.

Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Подготовка судей должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

**Задачи на этапах многолетней подготовки**

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и обучающихся в ДЮСШ, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки соответствует требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки. Перевод обучающихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

**II. Нормативная часть**

**2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисление на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов  ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы ( лет) | Наполняемость групп  ( человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап | 4 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-7 |

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

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

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Начальный этап подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1-2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 |

**2.4 Режимы тренировочной работы**

1.Этап начальной спортивной специализации (3 года):

Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

2.Тренировочный этап (4 года): Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе.

3.Этап совершенствования спортивного мастерства (3 года): Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива кандидат в мастера спорта и мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 21 | 21 | 21 |

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

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено , только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия дзюдо.

2). Возрастные требования.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства составляет 3 года.

3). Психофизические требования.

В единоборствах в плане психо - физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно-рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей. Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой. Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов. Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения. В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий с разными объектами и процессами. При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом. Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке, то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения. Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы. Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов. Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника и преодоление временной неопределенности . Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов. Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности. В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те, или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевую готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе. Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе. У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием. Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования. Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях ,как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этан | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок у неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 558 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная нагрузка вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд. /мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

**Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований), необходимые для выполнения разрядных требований**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Кол-во соревнований | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо:

- соответствие возраста и пола участника;

- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной квалификации;

- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;

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

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

**2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12х12 | комплект | 1 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** | | | |
| 2 | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16,24,32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2х3м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы ( от 3 до 12 кг) | Комплект | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 16 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 18. | Стеллаж для хранения гантелий | штук | 1 |
| 19. | .Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 20. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 21. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 22. | Штанка тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 23. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 12-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, без разряда |
| 2 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, юношеские разряды |
| 3 | 8 |
| Тренировочный этап | 1,2 год | 12 | 10-12 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, юношеские разряды |
| 3,4 год |  | 10-12 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, юношеские разряды, 1-ый взрослый разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 14 | 4-7 | 21 | КМС Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, Спортивных результатов |
| 2,3 год |

Примечание: В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки. Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по греко-римской борьбе и определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 43 до 55 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 9 до 12%, а например объем тактической подготовки на начальном этапе – 20 до 26%, на тренировочном этапе – от 25 до 32 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 30 до 39%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты .

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

**2.11 Структура годичного цикла подготовки.**

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год самбистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха.

Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерность становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7—9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 40 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл—это относительно законченная часть учебно- тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная—5:2, 4:1, 3:1 ,2: 1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3до 6 микроциклов. Включающий крупное соревнование или группу соревнований.

Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми. Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки.

Учебно-тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным. По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся.

Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки. Построение тренировки в годичных циклах подготовки самбистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований. Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки первого года обучения.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер.

Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго года обучения. В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный.

Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа. В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП.

Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого—второго года обучения.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго—третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего—четвертого года обучения. Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

Планирование годичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства. В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

**III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

|  |  |
| --- | --- |
| обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 2—5 мин |
| элементы акробатики | 6-10 мин |
| игры в касании | 4-7 мин |
| освоение захватов | 6-10 мин |
| упражнения на мосту | 6-18 мин |

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

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.). В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

**Структура типового практического тренировочного занятия.**

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

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

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований. Во время командирования или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований.

Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку

**3.4 Планирование спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития

**3.5 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;

- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки. Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода.

По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

**3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

- гигиена, закаливание, питание и режим борца;

- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;

- физическая культура и спорт в РФ;

- история спортивной борьбы в России и мире;

- моральная и психологическая подготовка;

- влияние занятий борьбой на строение и функции органи спортсмена;

- врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;

- правила соревнований по спортивной борьбе;

- физическая подготовка;

- основы техники и тактики спортивной борьбы;

- просмотр и анализ соревнований.

Содержание практического раздела Программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;

- виды спортивной подготовки;

- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);

- планирование системы соревнований;

- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);

- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;

- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

Для практического раздела программы представлены следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе борцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующий:

-постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;

-переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для борца;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок; -повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных борцов.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

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

4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

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

Задачи начальной специализации ( 1-2-й годы)

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

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

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

Задачи углубленной специализации (3-4-й годы)

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

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

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

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

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

**3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса. Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру. В работе с юными борцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так,

в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей;

в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляциии и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия. Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями

**3.8 Планы применения восстановительных средств.**

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

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные воздействия, электростимуляция.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

На этапе начальной подготовки применяется восстановление работоспособности естественным путем:

чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному);

проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

**3.9 Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3.10. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

-составить конспект тренировочного занятия 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 тренировочного занятия и провести его;

-провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;

-руководить командой группы на соревнованиях.

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

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

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

—составление положения о соревновании;

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

—изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной борьбе, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту»

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

**IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической). Принято выделять три вида контроля:

этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер**.**

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

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние

**4.1. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе 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 «Спортивная борьба»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по спортивной борьбе;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного (муниципального) задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

**4.2. 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.**

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

**Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности**

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;

- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;

- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств; - объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов

**Физическая подготовленность**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для спортивной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

**Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочном этапе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Контрольно-переводные нормативы | | | | | | | |
| Т-1 | | Т-2 | | Т-3 | | Т-4 | |
| юн | дев | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| Бег,30м,сек | 5,6 | 6,8 | 5,6 | 6,8 | 5,5 | 6,6 | 5,5 | 6,6 |
| Бег 1500м,мин | 7.40 | 10,00 | 7.30 | 10.00 | 7.20 | 9.30 | 7.10 | 9.30 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | - | 5 | - | 6 | - | 6 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 1,6 | 1,4 | 1,7 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 сек,раз | - | 3 | - | 3 | - | 4 | - | 4 |

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль)

**Технико-тактическая подготовленность**

Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через: - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика); - дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**4.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации: - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым; - разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения); - тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди; - схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; - интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; - спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

**4.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;

- общий врачебный осмотр;

- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;

- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

- состояние слуха и острота зрения;

- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи.

При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография. Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;

- достаточный отдых перед обследованием;

- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием.

Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки:

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;

- одинаковые методы исследования.

Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла:

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

- учет времени года и условий среды;

- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Бег на 30 м ( не более 5,8с) |
| Бег 60 м (не более 9,8с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м(не более 7,8с) |
| Выносливость | Бег 400м(не более 1мин 23с) |
| Бег 800 м ( не более 3мин 20с) |
| Бег 1500 м(не более 7 мин 50с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых 9угол до 90)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 150см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места ( не менее 4,8м) |
| Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с ( не менее 4 раз) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Бег на 30 м ( не более 5,6с) |
| Бег 60 м (не более 9,6с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м(не более 7,6с) |
| Выносливость | Бег 400м(не более 1мин 21с) |
| Бег 800 м ( не более 3мин 10с) |
| Бег 1500 м(не более 7 мин 40с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях ( не менее 16 раз) |
| 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 ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места ( не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с ( не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Бег на 30 м ( не более 5,4с) |
| Бег 60 м (не более 9,4с) |
| Бег 100м (не более 14,4с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м(не более 7,6с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390) |
| Выносливость | Бег 400м(не более 1мин 16с) |
| Бег 800 м ( не более 2мин 48с) |
| Бег 1500 м(не более 7 мин 00с) |
| Бег на 2000 м (не более 10мин) |
| Бег 2х800м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях ( не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча ( 3 кг) назад(не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча ( 3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 180см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места ( не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с(не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с ( не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6. 1 .Список литературы**

1. Гапковский Н.М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.

2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с

. 3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.

5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.-424с.

6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.

7. А.пихшювИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21бс.

8. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с. 9. Гачковскчй 11.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.

10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.

11. Иктшцкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

12. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с

. 13 Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.

14. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.

15. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985. - 144 с.

16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. - 213 с.

17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. -Красноярск, 1996. - 102 с.

18. Миндиашвили Д.Г., Завьялов АЛ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.

19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.

20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. -55с.

21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.

22. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.

23. Пилояп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.

24. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.

**6.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://6анки.рф/video/volnaya-borba/>

2. [www.video-bi.net](http://www.video-bi.net)

3. <http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469>

4. <http://www.allbudo.ru/2011/05/texnika-volnoj-borby-video/>

5. http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed\_ali/filmy\_pro\_volnuju\_borbu/25-0-3252