

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»

Принята на педагогическом совете

« 20 » декабря 2016 г.

Протокол № 1



Утверждаю

Директор МУДО «ДЮСШ № 3»

О.А. Комарова

Приказ № 144 от « 20 » декабря 2016г.

Вольная борьба

Дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической культуры
и спорта

Срок реализации программы – 7 лет

Разработчики программы: Рыжков Е.А.

Рыжков В.Е.

Буланов К.Г.

2016 год

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
2.1. Учебный план	9
2.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	10
2.3. Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.4. Методические особенности проведения тренировочных занятий	13
2.5. Упражнения, игры, задания для разминки и т.д. для реализации Программы	18
2.6. Оборудование и инвентарь	28
2.7. Программный материал для практических занятий	28
2.8. Инструкторская и судейская практика	58
2.9. Восстановительные мероприятия	59
2.10. Медико-биологический контроль	60
2.11. Антидопинговые мероприятия	60
2.12. Воспитательная работа	61
2.13. Психологическая подготовка	62
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	63
3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	63
3.2. Методические указания по организации аттестации	68
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	69

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта вольная борьба для МУДО «ДЮСШ № 3» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- примерной программой для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Вольная борьба. – М., Советский спорт, 2005;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба от 27.03.2013 г. № 145;
- Уставом МУДО «ДЮСШ № 3».

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Физическая культура и спорт занимают одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. Воспитание спортсменов является важной государственной задачей. Ловкость, сила, выносливость и быстрота; находчивость, проницательность, ум и высоко развитая эмоционально-волевая сфера; умение сконцентрировать свои возможности для достижения полезных для общества задач отличают человека, занимающегося физической культурой и спортом. Он успешен в труде, в познании, он – крепкий и выносливый работник, отличный защитник Родины.

Борьба – мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий высокую ценность в деле всестороннего физического воспитания подрастающего поколения. Культивация спортивных видов борьбы в системе дополнительного образования дает широкие возможности для воспитания высоких нравственных идеалов, спортивного мастерства; способствует готовности к труду и защите Отечества.

Всесторонняя физическая подготовка служит основой для спортивного мастерства борца. Спортивная специализация борца вольного стиля совмещается с занятиями самыми различными видами физических упражнений на основе физкультурного комплекса ГТО и содействует воспитанию ценных для трудовой деятельности и защиты Родины физических и волевых качеств.

Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек,

подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов). В отличие от греко-римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Особенности этого вида спорта определяют принципы, лежащие в основе учебно-тренировочного процесса спортивной школы.

Принципы - это кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения воспитанниками двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе физического воспитания

Основные принципы системы физического воспитания можно разделить на две группы:

- 1) общепедагогические принципы;
- 2) принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми - общеметодические принципы.

К общепедагогическим принципам организации педагогического процесса относятся:

- принцип природосообразности, предполагающий воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей.

Реализация данного принципа проявляется в учете тренером индивидуальных особенностей каждого ребенка при различных формах работы по физическому воспитанию, специфики мотивации деятельности детей дошкольного возраста, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении и т.д.;

- принцип непрерывности развития, обеспечивающий преемственность целей, содержания и организации спортивной деятельности при развитии личности ребенка на каждом этапе подготовки;

- принцип развивающего характера образования, предполагающий вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития, проявляющийся во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств;

- принцип гармоничного развития личности, означающий связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- принцип субъектности, включающий гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- принцип сотрудничества, предусматривающий объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по вольной борьбе необходимо учитывать общеметодические принципы:

- принцип научности, предполагающий построение физического воспитания в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;

- принцип доступности, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;

- принцип систематичности, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности;

- принцип сознательности и активности, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;

- принцип наглядности, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике действий;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха, определяющий суммарный эффект занятий. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение

нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;

- принцип индивидуализации, предполагающий такую организацию воспитательного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя система подготовки борца охватывает длительный период становления спортсмена и включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки (НП);

Задачи и преимущественная направленность *этапа начальной подготовки*:

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств.
- воспитание потребности в физическом совершенствовании;
- формирование осознанного отношения к физической культуре и спорту через усвоение знаний и представлений о физкультуре и спорте;
- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.
- ознакомление со средствами подготовки спортсмена;
- изучение основ техники и тактики ведения единоборств;
- знакомство с историей олимпийского движения, физической культурой и спортом как массовым явлением в жизни людей.

Учебно-тренировочный этап (УТ), состоящий из двух подэтапов:

Начальной спортивной специализации, задачи которого:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование спортивной мотивации;
- выработка психологической устойчивости к регулярным тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности;
- формирование таких технико-тактических умений, которые бы обеспечивали потребности соревновательной деятельности на этом этапе подготовки;
- воспитание общих и специальных физических качеств, обеспечивающих потребности технико-тактической подготовки спортсменов;
- участие в соревновательной деятельности для дальнейшей мотивации и приобретения соревновательного опыта.

Углубленной спортивной специализации, задачи которого:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов, саморегуляция;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- совершенствование психологических качеств, позволяющих переносить соревновательные вызовы и увеличивающиеся тренировочные нагрузки;
- формирование технико-тактического навыка ведения борцовского поединка, оценивания чужих и своих технических действий и тактического поведения;
- совершенствование специальных и общих физических качеств.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группе	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	7-8 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	9-10 лет	14	9	
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	11-12 лет	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	13 лет	9	12	
3-й год	14 лет	8	16	
4-й год	15 лет	7	18	
5-й год	16 лет	6	18	

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

2.1. Учебный план

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях МУДО «ДЮСШ № 3» и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Тематический учебный план

Разделы	Группы НП		Тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Теоретическая подготовка	14	20	34	34	40	40	40
2. Общая физическая подготовка	135	190	160	145	150	175	150
3. Специальная физическая подготовка	50	88	125	135	170	204	190
4. Техничко-тактическая подготовка	70	103	165	170	267	285	324
5. Участие в соревнованиях	3	8	20	20	40	45	45
6. Контрольно-переводные экзамены	2	3	3	3	3	3	3
7. Медицинское обследование	2	2	2	2	4	4	4
8. Восстановительные мероприятия	-	-	35	35	50	60	60
9. Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8	12	12	12
Общее количество часов (46 недель)	276	414	552	552	736	828	828

2.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по вольной борьбе:

- этап начальной подготовки: длительность этапа начальной подготовки два года. При этом количество учебных часов в неделю варьируется от шести в ГНП–1-го года обучения до девяти в ГНП – 2-го года обучения; занятия проводятся три раза в неделю, через день, соответственно по два и три академических часа в день.

В группу начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки 7 лет, а наполняемость от 14 до 30 человек.

На этапе начальной подготовки первого года обучения соотношение объемов по видам спортивной подготовки распределяется следующим образом: ОФП (43-55%), СФП (14-18%), ТТП (20-26%), теоретическая и психологическая подготовка (5-7%), участие в соревнованиях (0,5-1%).

Ко второму году обучения соотношение общей и специальной физической подготовки немного смещается в сторону последней, а доля соревновательной деятельности постепенно увеличивается. Соотношение выглядит следующим образом: ОФП (40-47%), СФП (16-24%), ТТП (20-26%), теоретическая и психологическая подготовка (5-7%), участие в соревнованиях (1-2%).

Планируемые показатели соревновательной деятельности:

- для НП – 1 контрольные тренировочные схватки (6-8 схваток в год);
- для НП – 2 соревновательные схватки (8 -12 схваток в год).

Этап начальной подготовки должен способствовать повышению уровня функционального состояния и физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей. Так же ожидается проявления осознанного отношения к физкультуре и спорту, потребности в занятии физическими упражнениями.

- учебно-тренировочный этап начальной спортивной специализации:

длительность этапа начальной спортивной специализации два года. Количество учебных часов в неделю в группах УТ-1 и УТ-2 на протяжении двух лет обучения не меняется и составляет 12 часов в неделю. Тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю, каждое продолжительностью три академических часа.

В учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения зачисляются воспитанники «ДЮСШ № 3», прошедшие этап начальной подготовки и имеющие уровень общей и специальной физической, а так же технической подготовки соответствующий нормативам для этих групп. Минимальный возраст зачисления в УТГ-1 – 11 лет, а наполняемость группы от 10 до 12 человек.

На этапе начальной спортивной специализации УТГ-1 и УТГ-2 года обучения соотношение объемов по видам спортивной подготовки распределяется следующим образом: ОФП (22-28%), СФП (18-23%), ТТП (24-31%), теоретическая и психологическая подготовка (7-9%), участие в соревнованиях (3-5%).

Включаются новые разделы: восстановительные мероприятия (7-10%) и инструкторская и судейская практика (1-2%)

Планируемые показатели соревновательной деятельности:

- соревновательные схватки – 14-38;
- контрольные соревнования – 3-4;
- отборочные соревнования – 1;
- основные соревнования – 1.

Ожидаемый результат от этапа начальной спортивной специализации: укрепление здоровья спортсменов, формирование спортивной мотивации, психологической устойчивости к регулярным тренировочным нагрузкам и

соревновательной деятельности, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях, общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

- учебно-тренировочный этап углубленной спортивной специализации: длительность этапа углубленной спортивной специализации три года. Количество учебных часов в неделю в группах УТ-3, УТ-4 и УТ-5 на протяжении всех лет обучения меняется от 16 до 18 часов в неделю. Тренировочные занятия проводятся 6 раза в неделю, каждое продолжительностью три академических часа.

На этап углубленной спортивной специализации зачисляются воспитанники «ДЮСШ № 3», прошедшие этап начальной подготовки и начальную спортивную специализацию и имеющие уровень общей и специальной физической, а так же технической подготовки соответствующий нормативам для этих групп. Минимальный возраст зачисления в УТГ-3 – 14 лет, а наполняемость группы от 6 до 10 человек.

На этапе углубленной спортивной специализации УТГ-3; УТГ-4 и УТГ-5 года обучения соотношение объемов по видам спортивной подготовки распределяется следующим образом: ОФП (16-21%), СФП (20-26%), ТТП (30-39%), теоретическая и психологическая подготовка (8-10%), участие в соревнованиях (3-6%), восстановительные мероприятия (13-17%), инструкторская и судейская практика (2-3%).

Планируемые показатели соревновательной деятельности:

- соревновательные схватки – 14-38;
- контрольные соревнования – 3-5;
- отборочные соревнования – 1-2;
- основные соревнования – 1;
- главные соревнования – 1.

Ожидаемый результат от этапа углубленной спортивной специализации: укрепление здоровья спортсменов, формирование спортивной мотивации, психологической устойчивости к регулярным тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях, общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

2.3. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 3.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 3

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час						
		ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1			
2.	Спортивная борьба в РФ	1	1	2	1			
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	2	2	4	4	4	4	4
4.	Гигиена, закаливание, питание и режима борца	2	3	4	4	4	4	4
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	3	3	4	4	4
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	2	2	3	3	3
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	3	4	4	5	5	5
8.	Основы методики обучения и тренировки			2	2	3	3	3
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	2	2	2	3	3	2
10.	Физическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2
11.	Периодизация спортивной тренировки					1	2	2
12.	Планирование и контроль тренировки				1	2	3	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований		2	2	2	3	2	2
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой		1	2	2	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований			1	1	2	2	2
16.	Установки перед соревнованиями.			2	2	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ:		14	20	34	34	40	40	40

2.4. Методические особенности проведения тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный процесс, его содержание в группах начальной подготовки един для первых двух лет обучения. Он призван решать задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых для единоборства, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Ключ к успешному занятию - рациональное расчет времени на каждый из видов деятельности. Временные рамки ГНП-1 – два академических часа (90 минут), оптимальная схема представлена в таблице 4.

Таблица 4

Схема тренировочного занятия в ГНП-1 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	25-30 минут
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере	
Освоение захватов	6-10 минут			
Имитации	4-5 минут			
Упражнения на мосту	10-15 минут			
Итого:	~ 45 минут		Итого:	~ 45 минут
Всего: 90 минут				

Временные рамки ГНП-2 – три академических часа (135 минут).

Таблица 5

Схема тренировочного занятия в ГНП-2 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	25-30 минут
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере	
Освоение захватов	6-10 минут			
Имитации	4-5 минут			
Упражнения на мосту	10-15 минут			
Итого:	~ 45 минут		Итого:	~ 45 минут
+ Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 45 минут				
Всего: 135 минут				

Данная схема распределения времени на различные виды заданий лишь ориентировочная. По необходимости она может быть изменена или заменена тренером полностью.

Необходимо заострить внимание на формах организации учебно-воспитательного процесса. Для групп начальной подготовки характерно как фронтальные групповые занятия, так и занятия с применением индивидуализации обучения. В этом отношении программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми имеющими избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.д.

Арсенал методов определяется, прежде всего, представлениями о ведущей деятельности. Для детей младшего школьного возраста хорошо применимы как игровые методы, так и наглядные, практические, словесные.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» 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 спортивно образу жизни.

Учебно-тренировочный этап

Преимущество программного материала по годам обучения на этапе спортивной специализации, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю творчески распорядиться содержанием учебной программы для контингента занимающихся. Необходимо так же включение в тренировку для более способных спортсменов более сложные задачи.

С другой стороны процесс подготовки следует подчинить календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки. Однако, во всех случаях следует стремиться, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: ОПЭ – обще-подготовительный период, СПЭ – специально-подготовительный период, КПЭ – контрольно-подготовительный период, ЭНСП – этап непосредственной подготовки к соревнованиям, СЭ – соревновательный, ВРЭ – восстановительно-разгрузочный этап.

В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения
2. Спортивные игры
3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих или блокирующих захватов
4. Тренировочные задания по решению ситуаций поединка
5. Тренировочные занятия по решению захватов дебютами

Следует использовать значительные перерывы между заданиями (30сек-2 минуты) для повышения эффективности освоения учебного материала.

Временные на этапе спортивной специализации – три академических часа (135 минут). Примерные схемы распределения времени динамичны и подчинены учебно-тематическому плану соответствующего года обучения.

Таблица 6

Схема тренировочного занятия в УТГ-1 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	25-30 минут
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере	
Освоение захватов	6-10 минут			
Имитации	4-5 минут			
Упражнения на мосту	10-15 минут			
Итого:	~ 45 минут		Итого:	~ 50 минут
+				
Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 40 минут				
Всего: 135 минут				

Схема тренировочного занятия в УТГ-2 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	30-35 минут	
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере		20 – 25 минут
Освоение захватов	5 минут		Итого:	~ 55 минут	
Имитации	4-5 минут				
Упражнения на мосту	10-15 минут				
Итого:	~ 40 минут				
+ Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 40 минут					
Всего: 135 минут					

Схема тренировочного занятия в УТГ-3 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	30 – 35 минут	
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере		25 – 30 минут
Освоение захватов	5 минут		Итого:	~ 60 минут	
Имитации	10 минут				
Упражнения на мосту	10-15 минут				
Итого:	~ 45 минут				
+ Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 30 минут					
Всего: 135 минут					

Схема тренировочного занятия в УТГ-4 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	30-35 минут
Элементы акробатики	7-10 минут		Освоение техники борьбы в партере	
Освоение захватов	5 минут			
Имитации	4-5 минут			
Упражнения на мосту	10-15 минут			
Итого:	~ 40 минут		Итого:	~ 60 минут
+ Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 35 минут				
Всего: 135 минут				

Таблица 10

Схема тренировочного занятия в УТГ-5 года обучения

Обязательный комплекс упражнений (разминка)	4-5 минут	+	Освоение техники борьбы в стойке	40 минут
Элементы акробатики	5 минут		Освоение техники борьбы в партере	
Освоение захватов	5 минут			
Имитации	4-5 минут			
Упражнения на мосту	10-15 минут			
Итого:	~ 35 минут		Итого:	~ 70 минут
+ Комплекс ОРУ, СФП, ОФП ~ 30 минут				
Всего: 135 минут				

2.5. Упражнения, игры, задания для разминки и т.д. для реализации Программы

Практическая подготовка

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

3. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

4. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

5. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

6. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360° ; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

Упражнения без предметов

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

2. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

3. Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

4. Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

5. Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

6. Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

Упражнения с предметами

1. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

2. С гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки.

3. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

Упражнения на гимнастических снарядах

1. На гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге,

поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение.

2. На кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

3. На канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки.

Упражнения на мосту

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

Упражнения в самостраховке

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках,

плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

Специализированные игровые комплексы

Игра в касания

Сюжет игры: ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игра в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

Номера заданий для игры касания

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры в блокирующие захваты

Суть игры: в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

Классификация игр, основы методики.

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками;

- особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от

захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Таблица 12

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа; головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на

верх и прижать соперника лопатами к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке. Сидя на гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партнере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с «моста»:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с «моста»:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом;
- переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с «моста»: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

1. Задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиться преимущества при необъективном судействе.

2. Учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров.

3. Провести контрольный прием.

4. Провести только связки приемов.

5. Провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

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

Примерная схема разминки:

- комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.;
- элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.;
- игры и эстафеты – 5-10 мин.;
- освоение захватов – 5-10 мин.;
- работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.;
- упражнение на «мосту» – 5-10 мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны; кругообразные);

- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым-правым боком;
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

2.6. Оборудование и инвентарь

Для обеспечения воспитательно-образовательного процесса используется следующая материальная база:

- ковер борцовский (2 шт.);
- шведская стенка с турниками и брусьями (2 шт.);
- манекен (1 шт.);
- маты (5 шт.);
- канат (2 шт. х 7м);
- гири: 1 шт. х 16 кг, 1 шт. х 24 кг; гриф штанги (3 шт.); блины-утяжелители для грифа (15 шт.);
- мячи (футбольный, баскетбольный);
- резина гимнастическая (4 шт.);
- скакалки (5 шт.);
- гимнастическое бревно (1 шт.);
- весы медицинские (1 шт.);
- телевизор (1 шт.), видеопроигрыватель (1 шт.), музыкальный центр (1 шт.).

2.7. Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорта РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

2. Спортивная борьба в РФ.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление

здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

8. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

9. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Физические упражнения, направленные на развитие трех групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2. Специальная физическая подготовка.

Изучения комплекса физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же

интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования.

3. Основы техники и тактики.

Национальные виды борьбы. Простейшие приемы борьбы на поясах и Хуреш. Захваты и элементы борьбы вольного стиля. Очевидная связь между национальными видами борьбы и олимпийскими видами. Понятие о правилах борьбы. Упражнения в этюдах. Розыгрыши начала борьбы из положений. Мохсоцол охсупуута (соколиный бой). Борьба с колен. Борьба за захват.

4. Участие в соревнованиях.

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных соревнованиях (первенство города, района среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенствах ДЮСШ).

Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должны превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 4.

Каждый занимающийся должен принять участие в 2-4 соревнованиях в течение года. В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин. Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в группу начальной подготовки 2-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Группа начальной подготовки 2-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

2. Спортивная борьба в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

8. Моральная и психологическая подготовка.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

9. Физическая подготовка.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Физические упражнения, направленные на развитие трех групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2. Специальная физическая подготовка.

Изучения комплекса физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования.

3. Основы техники и тактики

Простейшие приемы борьбы. Захваты и элементы борьбы вольного стиля. Очевидная связь между национальными видами борьбы и олимпийскими видами.

Показ, отработка простейших приемов. Применение приемов в схватке. Понятие о правилах борьбы вольного стиля.

Средства физического совершенствования борцов групп начальной подготовки

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену);

- упражнения для туловища – наклоны вперед, назад и в стороны, круговые движения туловищем. Поднимание и опускание прямых ног, поднимание туловища, круговые движения ногами (педалирование);

- упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания, маховые движения, выпады, Поднимание на носки, различные прыжки, прыжки с продвижением;

- упражнения для рук туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами: круговые движения, разноименные движения на координацию, маховые движения;

- упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо-влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки прижавшись затылком плечами, ягодицами и пятками к вертикальной плоскости отойти на несколько шагов вперед сохраняя строго вертикальное положение;

- упражнения на расслабление: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Встряхивание и махи ногами.

Упражнения с предметами: скакалки, гимнастические палки, теннисные мячи, набивные мячи, гантели, гири.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- гимнастическая скамейка – упражнения на равновесие;

- гимнастическая стенка – передвижение и лазание с помощью и без помощи ног. На кольцах и перекладине. Подтягивание с разным хватом, подъем силой, висы на согнутых руках;

- на канате и шесте – лазание с помощью ног, без помощи ног, раскачивание в висе на канате, прыжки с каната на канат. Лазание и передвижение по горизонтальному канату (шесту);

- на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами;

- на козле и коне – опорные прыжки.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол.

Специальные подготовительные упражнения: акробатические, упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касания, игры в блокирующие и атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивания, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладением условленным предметом, игры с прорывом через строй из круга.

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики:

- основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); положение лежа на животе, на спине, стойка, на четвереньках, мост, полумост; формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

- маневрирование: в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо, в смежных направлениях); в партере (движение вперед, назад, выседы, движения на мосту).

Техника вольной борьбы.

Партер. Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом.

Стойка. Сваливание сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, перевороты рывком, переводы нырком.

Тренировочные задания:

- по решению эпизодов схватки в стойке;
- по решению эпизодов схватки в партере;
- для учебно-тренировочных схваток.

4. Участие в соревнованиях.

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных соревнованиях (первенство города, района среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенствах ДЮСШ).

Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должны превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 4.

Каждый занимающийся должен принять участие в 2-4 соревнованиях в течение года. В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин. Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в учебно-тренировочную группу начальной специализации 1-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочная группа начальной специализации 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

2. Спортивная борьба в РФ.

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

8. Основы методики обучения и тренировки.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их

реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

9. Моральная и психологическая подготовка.

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

10. Физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

13. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

14. Установки перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические

задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Развитие интегральных физических качеств: силовая выносливость, координации, скоростно-силовых качеств и т.д. Физические упражнения, включенные в перечень нормативов ГТО. Подвижные игры. Спортивные игры. Постепенное включение тренажеров.

2. Специальная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования. Многократное выполнение силовых элементов приемов с соперником.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные средства техники борца: захват, верное движение. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование, вызов действий противника, маскировка собственных действий, нападение, защита, контрнападение. Способы подготовки выполнения технических действий. Изучение и отработка приемов. Применение приемов в борьбе. Борьба из положений.

4. Участие в соревнованиях.

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных соревнованиях (первенство города, района среди ДЮСШ) и в 2-х внутрешкольных (первенствах ДЮСШ).

Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должны превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 4.

Каждый занимающийся должен принять участие в 2-4 соревнованиях в течение года. В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин. Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными

по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в учебно-тренировочную группу начальной специализации 2-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учебно-тренировочная группа начальной специализации 2-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ.

2. Спортивная борьба в РФ.

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление

энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

- внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;
- внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные.

Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

8. Основы методики обучения и тренировки.

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

10. Физическая подготовка.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

11. Планирование и контроль тренировки.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

14. Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

15. Установки перед соревнованиями.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Развитие интегральных физических качеств: силовая выносливость, координации, скоростно-силовых качеств и т.д. Физические упражнения, включенные в перечень нормативов ГТО. Подвижные игры. Спортивные игры. Постепенное включение тренажеров.

2. Специальная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования. Многократное выполнение силовых элементов приемов с соперником.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные средства техники борца: захват, верное движение. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование, вызов действий противника, маскировка собственных действий, нападение, защита, контрнападение. Способы подготовки выполнения технических действий. Изучение и отработка приемов. Применение приемов в борьбе. Борьба из положений.

4. Участие в соревнованиях.

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных соревнованиях (первенство города, района среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенствах ДЮСШ).

Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должны превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 4.

Каждый занимающийся должен принять участие в 2-4 соревнованиях в течение года. В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин. Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в учебно-тренировочную группу углубленной специализации 3-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Средства для совершенствования подготовки борцов учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка.

Развитие ловкости предполагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- усложнение дополнительными движениями.

Развитие быстроты предполагает учет следующих требований:

- упражнение должно соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

- техника тренировочного упражнения должна быть проста и хорошо освоена;

- темп должен быть максимальным;
- время отдыха должно практически полностью восстанавливать организм.

Развитие силы. Необходимо решать следующие задачи:

- обеспечение и сохранение способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе;
- обеспечение разностороннего развития силовых способностей;
- подбор упражнений близких по амплитуде и направлению к соревновательным упражнениям;
- делать акцент максимума усилия на рабочем участке амплитуды движения.

Развитие выносливости – особые моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать её следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 минут.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Контролировать и соблюдать среднюю мощность работы.

Технико-тактическая подготовка

Партер. Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом.

Стойка. Сваливание сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, перевороты рывком, переводы нырком.

Тренировочные задания:

- по решению эпизодов схватки в стойке;
- по решению эпизодов схватки в партере;
- для учебно-тренировочных схваток.

Подготовка к участию в соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Учебно-тренировочная группа начальной специализации 3-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

5. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

6. Основы методики обучения и тренировки.

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

7. Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью само мобилизации, самоограничения, само убеждения, само побуждения, само принуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

8. Физическая подготовка.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

9. Периодизация спортивной тренировки.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

10. Планирование и контроль тренировки.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

13. Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

14. Установки перед соревнованиями.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Развитие интегральных физических качеств: силовая выносливость, координации, скоростно-силовых качеств и т.д. Физические упражнения, включенные в перечень нормативов ГТО. Подвижные игры. Спортивные игры. Включение в подготовку тренажеров и «железа».

2. Специальная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования. Многократное выполнение силовых элементов приемов с соперником. Использование Гимнастической резины для отработки скоростно-силовых элементов техники.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные средства техники борца: захват, верное движение. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование, вызов действий противника, маскировка собственных действий, нападение, защита, контрнападение. Способы подготовки выполнения технических действий.

Изучение и отработка приемов. Применение приемов в борьбе. Борьба из положений. Борьба по учебному заданию. Связность технических действий и тактического поведения на ковре. Комбинации приемов.

4. Участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Каждый занимающийся должен принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в учебно-тренировочную группу углубленной специализации 4-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с разными соперниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п. Для этого спортсмен должен уметь:

- управлять своим психическим состоянием;

- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учебно-тренировочная группа начальной специализации 4-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки

работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

5. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

6. Основы методики обучения и тренировки.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

7. Моральная и психологическая подготовка.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

8. Физическая подготовка.

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

9. Периодизация спортивной тренировки.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

10. Планирование и контроль тренировки.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования. Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

13. Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

14. Установки перед соревнованиями.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Развитие интегральных физических качеств: силовая выносливость, координации, скоростно-силовых качеств и т.д. Физические упражнения, включенные в перечень нормативов ГТО.

Подвижные игры. Спортивные игры. Включение в подготовку тренажеров и «железа».

2. Специальная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования. Многократное выполнение силовых элементов приемов с соперником. Использование Гимнастической резины для отработки скоростно-силовых элементов техники.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные средства техники борца: захват, верное движение. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование, вызов действий противника, маскировка собственных действий, нападение, защита, контрнападение. Способы подготовки выполнения технических действий.

Изучение и отработка приемов. Применение приемов в борьбе. Борьба из положений. Борьба по учебному заданию. Связность технических действий и тактического поведения на ковре. Комбинации приемов.

4. Участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Каждый занимающийся должен принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке: выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями перехода в учебно-тренировочную группу углубленной специализации 5-го года обучения.

По технико-тактической подготовке: обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с разными соперниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в

командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п. Для этого спортсмен должен уметь:

- управлять своим психическим состоянием;
- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учебно-тренировочная группа начальной специализации 5-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

5. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

6. Основы методики обучения и тренировки.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

7. Моральная и психологическая подготовка.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

8. Физическая подготовка.

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

9. Периодизация спортивной тренировки.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и

содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

10. Планирование и контроль тренировки.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования. Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

13. Просмотр и анализ соревнований.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

14. Установки перед соревнованиями.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Занятия, направленные на укрепление здоровья и развития физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.д. Развитие интегральных физических качеств: силовая выносливость, координации, скоростно-силовых качеств и т.д. Физические упражнения, включенные в перечень нормативов ГТО. Подвижные игры. Спортивные игры. Включение в подготовку тренажеров и «железа».

2. Специальная физическая подготовка.

Комплекс физических упражнений необходимых для осуществления приемов борьбы. Тренировка специальной мускулатуры, а так же интегральных физических качеств. Отработка элементов борьбы без соперника. Игры в захваты, подвижные игры с элементами борьбы и соревнования. Многократное выполнение силовых элементов приемов с соперником. Использование Гимнастической резины для отработки скоростно-силовых элементов техники.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные средства техники борца: хват, верное движение. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование, вызов действий противника, маскировка собственных действий, нападение, защита, контрнападение. Способы подготовки выполнения технических действий.

Изучение и отработка приемов. Применение приемов в борьбе. Борьба из положений. Борьба по учебному заданию. Связность технических действий и тактического поведения на ковре. Комбинации приемов.

4. Участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Каждый занимающийся должен принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

5. Контрольно-переводные экзамены и зачетные требования.

По технико-тактической подготовке: по окончании 5 года обучения в группах спортивной специализации спортсмен должен уметь:

- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником;
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток (на фоне утомления);
- создавать видимость активной борьбы;
- использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
- использовать «срывы» соперника в партере с целью получения технического преимущества;

- использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с разными соперниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п. Для этого спортсмен должен уметь:

- управлять своим психическим состоянием;
- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Средства для совершенствования подготовки борцов на этапе углубленной спортивной специализации.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка.

Развитие ловкости предполагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- усложнение дополнительными движениями.

Развитие быстроты предполагает учет следующих требований:

- упражнение должно соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

- техника тренировочного упражнения должна быть проста и хорошо освоена;

- темп должен быть максимальным;
- время отдыха должно практически полностью восстанавливать организм.

Развитие силы. Необходимо решать следующие задачи:

- обеспечение и сохранение способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе;

- обеспечение разностороннего развития силовых способностей;

- подбор упражнений близких по амплитуде и направлению к соревновательным упражнениям;
- делать акцент максимума усилия на рабочем участке амплитуды движения;
- широкое использование значительного отягощения.

Развитие выносливости. Особые моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать её следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 минут.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Контролировать и соблюдать среднюю мощность работы.

Технико-тактическая подготовка

Партер. Перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом.

Обязательное комбинирование приемов в партере.

Стойка. Сваливание сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, перевороты рывком, переводы нырком, броски прогибом, броски седом, сваливание скручиванием

Обязательное комбинирование приемов в стойке.

Тренировочные задания:

- по решению эпизодов схватки в стойке;
- по решению эпизодов схватки в партере;
- для учебно-тренировочных схваток.
- для проведения технико-тактических действий
- для завоевания активной позиции
- для активизации защитных действий

Подготовка к участию в соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

2.8. Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- различных физических упражнений;

- показа различных физических упражнений;
- проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- определение оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- определение поражения в схватке за нарушения правил.

2.9. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при

котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

2.10. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и МОУ ДОД «ДЮСШ № 3». Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности работоспособности, а также темпы их развития.

3. При оценке функционального состояния прежде всего анализируются данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧЧС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процессе тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

2.11. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;

- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в ноябре 2013г. на конференции в г.Йоханнесбург (ЮАР) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

2.12. Воспитательная работа

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений.

Основными целями таких встреч должно являться:

- повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

2.13. Психологическая подготовка

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их);
- развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения);
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия);
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки

Вид испытания и единицы измерения	ГНП-1									ГНП-2								
	Весовые категории и оценки в баллах									Весовые категории и оценки в баллах								
	29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг			29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП																		
Бег 30 м (сек)	5,8	5,6	5,4	5,4	5,3	5,2	6,2	6,0	5,8	5,2	5,1	5,0	5,2	5,1	5,0	5,8	5,6	5,4
6-ти минутный бег (м)	900	1000	1100	1000	1100	1200	800	900	1000	1100	1200	1300	1200	1300	1400	1000	1100	1200
Лазанье по канату 4 м без помощи ног (сек)	11,0	10,8	10,6	10,8	10,6	9,4	13,2	13,0	12,8	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	12,2	12,0	11,8
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	170	180	190	150	160	170	165	175	185	175	185	195	155	165	175
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	18	20	16	18	20	14	16	18	20	22	24	20	22	24	16	18	20
СФП																		
5-кратное выполнение упражнений: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек)	18,0	17,0	16,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0
Забегание на мосту: 5 – влево; 5 – вправо (сек)	21,0	20,0	19,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	19,0	18,0	17,0	18,0	17,0	16,0	24,0	22,0	20,0
Перевороты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)							38,0	36,0	34,0							34,0	32,0	30,0
10 бросков манекена подворотом (сек)										28,0	26,0	24,0	29,0	27,0	25,0	30,0	28,0	26,0

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной спортивной специализации
1 и 2-го годов обучения**

Вид испытания и единицы измерения	УТГ-1									УТГ-2								
	Весовые категории и оценки в баллах									Весовые категории и оценки в баллах								
	29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг			29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП																		
Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	4,8	5,0	4,9	4,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	4,9	4,8	4,7	5,5	5,3	5,1
6-ти минутный бег (м)	1250	1300	1350	1200	1300	1450	1050	1150	1250	1300	1350	1400	1250	1350	1500	1100	1200	1300
Лазанье по канату 4 м без помощи ног (сек)	9,4	9,1	8,8	9,6	9,3	9,0	11,8	11,5	11,3	9,3	9,0	8,7	9,5	9,2	8,9	11,7	11,4	11,2
Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	180	190	200	160	170	180	175	185	195	185	195	205	165	175	185
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	22	24	26	22	24	26	16	18	20	22	24	26	22	24	26	16	18	20
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	13	15	17	13	15	17	10	12	14	14	16	18	14	16	18	11	13	15
СФП																		
5-кратное выполнение упражнений: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек)	15,0	14,0	13,0	14,0	13,0	12,0	16,0	15,0	14,0	14,0	13,0	12,0	13,0	12,0	11,5	15,0	14,0	13,0
Забегание на мосту: 5 – влево; 5 – вправо (сек)	18,0	17,0	16,0	17,0	16,0	15,0	21,0	20,0	19,0	17,0	16,0	15,0	16,0	15,0	14,0	20,0	19,0	18,0
Перевороты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)							31,0	29,0	27,0							30,0	28,0	26,0
10 бросков манекена подворотом (сек)	27,0	25,0	23,0	28,0	26,0	24,0	29,0	27,0	25,0	26,0	24,0	22,0	27,0	25,0	23,0	28,0	26,0	24,0

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп углубленной спортивной специализации
3 и 4-го годов обучения**

Вид испытания и единицы измерения	УТГ-3									УТГ-4								
	Весовые категории и оценки в баллах									Весовые категории и оценки в баллах								
	29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг			29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП																		
Бег 30 м (сек)	4,9	4,8	4,7	4,9	4,8	4,7	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,6	4,8	4,7	4,6	5,2	5,1	5,0
Бег 1500 м (мин.сек)	6.50	6.30	6.10	6.40	6.20	6.00	7.00	6.40	6.20	6.40	6.20	6.05	6.30	6.10	6.55	6.55	6.35	6.15
Приседания со штангой 50-60% от собственного веса (раз)	8	9	10	8	9	10	8	9	10	9	10	11	9	10	11	9	10	11
Лазанье по канату 4 м без помощи ног (сек)	8,8	8,5	8,2	9,1	8,8	8,5	11,4	11,1	10,8	8,4	8,1	7,9	8,7	8,5	8,2	11,1	10,8	10,6
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	190	200	210	170	180	190	185	195	205	195	205	215	175	185	195
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	22	24	26	22	24	26	16	18	20	23	25	27	23	25	27	17	19	21
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	14	16	18	14	16	18	12	14	16	15	17	19	15	17	19	13	15	17
СФП																		
Забегание на мосту: 10 – влево; 10 – вправо (сек)	40,0	38,0	36,0	43,0	41,0	39,0	45,0	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0	42,0	40,0	38,0	44,0	42,0	40,0
Удержание положения борцовского моста (мин)	1.30	1.40	1.50	1.30	1.40	1.50	1.30	1.40	1.50	1.35	1.45	1.55	1.35	1.45	1.55	1.35	1.45	1.55
Перевороты на мосту: 10 раз (сек)							27,0	25,0	23,0							26,0	24,0	22,0
15 раз (сек)	27,0	25,0	23,0	29,0	27,0	25,0				26,0	24,0	22,0	28,0	26,0	24,0			
10 бросков манекена подворотом (сек)	26,0	24,0	22,0	27,0	25,0	23,0	28,0	26,0	24,0	25,5	23,5	21,5	26,5	24,5	22,5	28,0	26,0	24,0
10 бросков манекена прогибом (сек)	28,0	26,0	24,0	30,0	28,0	26,0	32,0	30,0	28,0	27,0	25,0	23,0	29,0	27,0	25,0	31,0	29,0	27,0

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп углубленной спортивной специализации
5-го года обучения**

Вид испытания и единицы измерения	УТГ-5								
	Весовые категории и оценки в баллах								
	29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП									
Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,8	4,7	4,6	5,2	5,1	5,0
Бег 1500 м (мин.сек)	6.20	6.10	6.00	6.10	6.00	5.50	6.50	6.30	6.10
Приседания со штангой 60-70% от собственного веса (кол-во раз)	12	13	14	12	13	14	12	13	14
Лазанье по канату 4 м без помощи ног (сек)	8,0	7,8	7,6	8,4	8,2	8,0	10,8	10,6	10,4
Тяга штанги 60% от собственного веса (кол-во раз)	8	9	10	8	9	10	8	9	10
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	24	26	28	24	26	28	18	20	22
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	16	18	20	16	18	20	14	16	18
СФП									
Забегание на мосту: 10 – влево; 10 – вправо (сек)							44,0	42,0	40,0
15 – влево; 15 – вправо (сек)	39,0	37,0	35,0	42,0	40,0	38,0			
Удержание положения борцовского моста (мин)	1.40	1.50	2.00	1.40	1.50	2.00	1.40	1.50	2.00
Перевороты на мосту: 10 раз (сек)							26,0	24,0	22,0
15 раз (сек)	24,0	22,0	20,0	26,0	24,0	22,0			
10 бросков манекена подворотом (сек)	25,0	23,0	21,0	26,0	24,0	22,0	28,0	26,0	24,0
10 бросков манекена прогибом (сек)	26,0	24,0	22,0	29,0	27,0	25,0	30,0	28,0	26,0

3.2. Методические указания по организации аттестации

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для УТГ-5) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. – М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. – М., Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. – М., МГИУ, 2001.
20. <http://www.wrestrus.ru/> - сайт Федерации спортивной борьбы России.