**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской федерации, с учетом передового опыта работы тре­неров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов борьбы со спортивной направленностью) и современных тенденций развития спортивной борьбы. А именно:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.03.2015).

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 145.

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ).

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Минспорта России от 09.03.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки».

Единая всероссийская спортивная классификация.

Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного борца вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель этой программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Профессиональное самоопределение;

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями подростков.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства учитывается:**

1.Уровень физического и функционального состояния занимающихся.

2.Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

3. Динамика спортивно-технических показателей.

4. Результаты выступления во всероссийских соревнованиях.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

 1. Стабильность выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

 2. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

**Основными формами тренировочной работы** в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделен этап спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**Группы ССМ** формируются из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.
 **Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14-15 | 1-7 |

 На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этап спортивной подготовки** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  |  |
|  |  |
| Общая физическая подготовка(%)  | 9-12 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка(%)  | 30-39 | 25-32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка(%)  | 8-10 | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия(%)  | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика,(%) | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, (%) | 5-6 | 5-7 |

**Показатели соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)**  | **Этап спортивной подготовки**  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  |
| Контрольные  | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные  | 1-2 | 1-2 |
| Основные  | 1-2 | 1-2 |
| Главные | 1 | 1 |
| Соревновательных схваток | 40-44 | 40-48 |

**Режимы тренировочной работы**

**Наполняемость групп и режим тренировочной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Миним. кол-во занимающихся в группе** | **Максим.****кол-во занимающихся в группе** | **Максим.** **кол-во часов в неделю** | **Требование по спортивной подготовке** | **Оптималь-****наяпродолжи-тельность обучения****(лет)** |
| ***Группы совершенствования спортивного мастерства*** |
| **1-й год** | **14-17 лет** |  | **12** | **24** | **КМС** | **1–2 года** |
| **свыше 1года** | **16-21 год** | **28** |  **КМС, МС** | **2-3 года** |
| ***Группы высшего спортивного мастерства*** |
|  | **С 18 лет** |  | **8** | **32** | **МС** | **без ограничений** |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

**Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста борцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | **Разделы спортивной****подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  |  |
| **1.** | **Общая физическая** **подготовка** | 231 | 645 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 434 | 331 |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | 637 | 529 |
| **4.** | **Теоретическая и психологическая подготовка** | 146 | 151 |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** |
| **6.** | **Участие в соревнованиях:** |
| **контрольные** | Вне сетки расписания, по договорённости |
| **отборочные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |
| **основные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |
| **главные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |
| **Соревновательных схваток** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |
| **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** |
| **8.** | **Контрольные испытания** | 4 | 4 |
| **9.** | **Переводные испытания** | 4 | 4 |
|  | **Всего часов: в неделю** | 28 | 32 |
|  | **в год** | 1456 | 1664 |
|  | **Количество тренировок**: |  |
|  | **в неделю** | 9-14 | 9-14 |
| **в год** | 728 | 728 |

Учебный план разработан с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК****распределения учебных часов для групп подготовки совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая подготовка | 231 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 434 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 637 | 52 | 54 | 54 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 52 | 53 | 53 | 54 |
| 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 146 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику |  |
| 6. | Соревнования (игры) | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности |  |
| 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | Всего часов: в год | 1456 | 121 | 122 | 122 | 122 | 122 | 121 | 122 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК****распределения учебных часов для групп этапа подготовки высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая подготовка | 645 | 53 | 54 | 54 | 54 | 54 | 53 | 54 | 54 | 53 | 54 | 54 | 54 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 331 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 26 | 28 | 27 | 28 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 529 | 43 | 44 | 44 | 44 | 44 | 45 | 45 | 45 | 43 | 44 | 44 | 44 |
| 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 151 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику |
| 6. | Соревнования (игры) | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности |
| 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | Всего часов: в год | 1664 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 138 | 138 | 138 |

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ****1-й год обучения****ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России*** Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.**ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России*** Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.**ТЕМА 3*. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.**ТЕМА 4. *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.**ТЕМА 5. *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, утомлении, замерзании и др.**ТЕМА 6. *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.**ТЕМА 7. *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.**ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца***  Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специальные принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.**ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца***  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 самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.**ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  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.**ТЕМА 11. *Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе*** Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.**ТЕМА 12. *Планирование и контроль тренировки борца*** 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.**ТЕМА 13. *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. Комлектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.**ТЕМА 14. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*** Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.**ТЕМА 15. *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.**ТЕМА 16. *Установки перед соревнованием***  Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов**Свыше года обучения****ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России** Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.**ТЕМА 2. Спортивная борьба в России** Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.**ТЕМА 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**  Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.**ТЕМА 4. 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 сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.**ТЕМА 5. 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).**ТЕМА 6. 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 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.**ТЕМА 7. 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» приемов. 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).**ТЕМА 8. Основы методики обучения и тренировки борца**  Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения (для всех лет обучения)1. Общеподготовительные упражнения: Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры2. Специально-подготовительные упражнения:Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи; Упражнения на мосту; упражнения в самостраховке; Имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером**Специализированные игровые комплексы**Игры в касания; Игры в блокирующие захваты; Игры в атакующие захваты; Игры в теснения; Игры в дебюты(начало поединка); Игры в перетягивание; Игры в с опережением и борьбой за выгодное положение; Игры за сохранение равновесия; Игры с отрывом соперника от ковра; Игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй из круга.**ДЛЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнении специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактика классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствована и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. В учебно-тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используйте специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-1 б лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки**ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.1.Освоение элементов техники и тактики;2. Техника вольной борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы;Борьба в стойке: Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом; Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для учебных и учебно-тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий.ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты)**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полно­ценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.**Основными *задачами* психологической подготовки являются:**- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;- формирование установки на тренировочную деятельность;- формирование волевых качеств спортсмена;- совершенствование эмоциональных свойств личности;- развитие коммуникативных свойств личности;- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.**К числу главных методов психологической подготовки относятся** беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.**В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.*****Объективные* трудности** - трудности, связанные с развитием физи­ческих качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;-трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динами­ческих параметров движения;- трудности, связанные с планированием и организацией своих дейст­вий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;*-* трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятель­ности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женс­кий или мужской), психологический климат в спортивной группе, инди­видуальный или командный вид спорта и др.;- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избран­ном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнова­ния, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спорт­сменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрица­тельных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противни­ка, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятель­ности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не по­зволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою под­готовленность в условиях соревнований.Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятель­ности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспита­ния волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. |

**III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

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

Вопросы  по первым трем темам желательно осветить врачом.

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

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

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

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

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

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо обучать занимающихся, проводить приемы в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях— все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию спортсменов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного борца, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

**Планирование воспитательной работы.** Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

**План воспитательной работы составляется по следующей форме:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Мероприятия | Срокипроведения | Контингент(участники) | Ответственный за организацию и проведение | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |  |  |  |

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на **массовые** (с участием всех учебных групп школы), **групповые** (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

**Трудовое воспитание:** подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

**Нравственное воспитание:** беседы па этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2 — 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования — 3 — 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для вольной борьбы. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

 **Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием борца.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных борцов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

 **Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

**Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов**:

— оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

— рациональный распорядок дня;

— личная гигиена; — специализированное питание и рациональный питьевой режим;

— закаливание;

— гигиенические условия тренировочного процесса;

—специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке борцов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных борцов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

**Рациональный распорядок дня позволяет:**

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий

устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час.и от 16 до 20 час.

Питание юных борцов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

**Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:**

|  |
| --- |
| **Тренировка** |
|  | **В первой половине дня** | **Во второй половине дня** |
| **завтрак** | 30-35 | 35-40 |
| **обед** | 35-40 | 30-35 |
| **полдник** | 5-10 | 5-10 |
| **ужин** | 25-30 | 25-30 |

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, непревышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

 **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта вольная борьба:**

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

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

 **Результатом реализации Программы является:**

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Система спортивного отбора включает:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

**Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта вольная борьба учитываются при:**

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

**Перечень тренировочных сборов**

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

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

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

 **на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный |  |  |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на занимающегося | 2 |  | 2 |  |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимающегося | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Быстрота** | Бег на 30 м (не более 5,4 с)Бег 60 м (не более 9,4 с)Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| **Выносливость** | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)Бег на 2000 м (не более 10 мин)Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| **Сила** | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| **Силовая выносливость** |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)Тройной прыжок с места (не менее 6 м)Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа |
| **Спортивный разряд** | Кандидат в мастера спорта |

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

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

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы спортивной подготовки |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|
| Количество часов в неделю | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 728 | 728 |

**V. Перечень информационного обеспечения**

**Литература**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984..
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта РФ.