

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
приказ № ____ от _____ г.
_____ А.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
для дисциплин «вольная борьба», «греко-римская борьба»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091, зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 № 71478.

Разработчик (и):
инструктор-методист, Крюкова О.Г.,
зам. директора по УВР, Вдовиченко Н.А.

ТЕМРЮК, 2023

Содержание Программы:

1. Общие положения
 - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
 - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
 - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
 - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
 - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
 - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
 - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
 - 5.1 Кадровые;
 - 5.2 Материально – технические;
 - 5.3 Информационно – методические.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1091, зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71478 (далее –ФССП).

2. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими целями являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
---	-------------------	----	---

2.2.Объем Программы по спортивной борьбе (таблица №2):

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый год	Свыше года	До трех лет обучения	Свыше трех лет обучения	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	1024

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Перечень указан в таблице №3:

Таблица №3

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготов- ки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	-	-	18	Определяется

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям на федеральном уровне				региональной федерацией
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	Определяется МБУДО СШ
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	Определяется МБУДО СШ
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по

Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО СШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки (минимум)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (минимум)		Этап совершенствования спортивного мастерства (минимум)
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

2.4.Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут.

Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенс твования спортив ного мастерст -ва
		Первый год (НП-1)	Второй год (НП-2)	До трех лет обучения (УТГ-1,2,3)	Свыше трех лет обучения (УТГ-4)	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек)				
		от 16		от 14		от 3
1.	Общая физическая подготовка	180	210	225	255	240
2.	Специальная физическая подготовка	4	60	75	90	180
3.	Техническая подготовка	15	25	40	60	120
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	50	70	90	234
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	30
6.	Участие в соревнованиях	-	-	10	12	60
				Согласно календарю		
7.	Самостоятельная работа обучающихся	42	56	70	80	110
		Реализуется в каникулярное время, в период выходных и праздничных дней				
8.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	15	20	25	50
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1024

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. **Самостоятельные занятия** проходят по специальному заданию и способствуют успешному выполнению нормативных требований. Чем выше

спортивное мастерство борцов, тем больший удельный вес приобретают самостоятельные занятия.

В группах есть лучшие воспитанники, которые хорошо осваивают программу, и отстающие. Отстающих, надо взять под особый контроль и давать им особенно продуманные задания. Хорошо успевающим для самостоятельной работы следует предлагать более сложные задания, чем остальным. Для оказания помощи отстающим во время самостоятельных занятий к ним целесообразно прикрепить хорошо успевающих борцов, которые помогут им ликвидировать имеющиеся недостатки.

На этих занятиях борцы также совершенствуют теоретические, практические знания, методические навыки и умения.

Самостоятельные занятия приобретают особое значение для борцов, когда они не могут посещать секционные занятия; в период очередного отпуска или во время служебной командировки. В этом случае борцу целесообразно уточнить с преподавателем свой индивидуальный план (чем лучше заниматься, какова должна быть направленность занятий, сколько времени отводить на занятия физическими упражнениями в день и другие вопросы).

Чтобы приучить борцов к самостоятельным занятиям, рекомендуется на некоторых уроках отводить специальное время для самостоятельного выполнения отдельных заданий тренера с последующим его разбором.

К основным внеурочным формам организации занятий относятся: утренняя зарядка, занятия другими видами спорта, вечерние прогулки, наблюдения за тренировками и соревнованиями, изучение специальной литературы.

Утренние упражнения (зарядка). В задачу утренней зарядки борцов входят: ускорить процесс перехода от сна к бодрому состоянию, активизировать деятельность организма, для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и технику борьбы.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка длится от 20 до 55 мин. Как правило, в дни большой нагрузки на ковре время, отводимое на зарядку, а также объем и интенсивность уменьшают.

Утреннюю зарядку следует проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Утренняя зарядка состоит из двух частей. В первой части выполняются общеразвивающие упражнения, во второй — специальные. Первая часть длится от 15 до 30 мин. Она начинается спокойной ходьбой, которая постепенно переходит в бег, а бег — в ходьбу. После этого борец приступает к выполнению различных общеразвивающих упражнений на месте или в движении. Общеразвивающие упражнения должны применяться для самых разнообразных групп мышц и иметь специальную направленность: на развитие быстроты, гибкости, координации и т. д.

При проведении утренней зарядки на воздухе целесообразно использовать условия местности: применять прыжки через канаву, с кочки на кочку, переход по бревну через ручей, поднимание и бросание камней, раскачивание деревьев, вхождение на гору и др.

Нагрузка в утренней зарядке не должна быть большой по объему и вызывать

у борцов усталость. Ее основная задача — создать бодрое настроение и желание как можно лучше выполнить предстоящую работу.

Занятия другими видами спорта. Самостоятельные занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся. Каждый занимающийся применяет различные виды спорта и упражнения из них самостоятельно, с целью укрепления здоровья, всестороннего физического развития, ликвидации недостатков, имеющихся в физическом развитии, с целью развития физических качеств, необходимых для проведения «коронных» приемов, и отдыха от специфики борьбы.

Время занятий может регламентироваться преподавателем и самими занимающимися. К дозированию нагрузки следует подходить осторожно. Борец может использовать различные виды спорта самостоятельно (прыжки в длину, в высоту, метания, плавание и др.) либо подключиться к группам, играющим в подвижные и спортивные игры, эстафеты и т. п.

Вечерняя прогулка. Одной из форм организации занятий является вечерняя прогулка. Ее основная задача — успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки надо совершать регулярно. В зависимости от состояния борца их продолжительность колеблется от 30 до 50 мин. Вечерняя прогулка проводится строго в соответствии с режимом дня.

Наблюдения за тренировками и соревнованиями следует проводить за борцами высокого класса. Такие наблюдения позволяют ознакомиться с поведением борцов до схватки, в схватке и после нее. Если спортсмен разминается несколько больше, чем обычно, и проводит разминку очень интенсивно, то от него можно ждать высокого темпа с самого начала схватки. Если же борец включает в разминку имитационные упражнения для какого-либо приема, то в схватке он может использовать этот прием.

При наблюдении за схватками легко определить манеру борьбы того или иного участника (вид тактики, стойку, использование площади ковра и т. д.), его излюбленные технические действия, способы тактической подготовки и многое другое.

Сведения, полученные в результате наблюдения за тренировками или соревнованиями, следует анализировать. Этот анализ может быть сделан в учебно-тренировочном занятии или в специально отведенное для этого время. Анализ необходимо проводить даже в том случае, если при наблюдении отсутствовал преподаватель. При этом борцы, находящиеся в качестве участников или зрителей, рассказывают об отдельных, наиболее заслуживающих внимания эпизодах соревнования.

Выполнение заданий. Задания преподавателя на дом способствуют более полноценному освоению борцами программы. В задания входят: изучение отдельных вопросов по литературе; упражнения для исправления отдельных недостатков в физическом развитии; подготовка к проведению подготовительной части урока или урока в целом и т. д.

Домашние задания служат главным образом средством закрепления знаний, навыков и умений, полученных занимающимися во время урока.

Необходимо добиваться того, чтобы ученики поняли цель задания на дом и

правильно подобрали средства и методы.

Приступать к выполнению домашнего задания надо сразу, не откладывая. Это позволит хорошо настроиться и успешно его выполнить.

Домашние задания имеют эффект только в том случае, если их систематически проверять и контролировать. Своевременный контроль за выполнением домашних заданий необходим при совершенствовании спортивного мастерства борцов.

Изучение литературы. Изучение литературы является одним из методов, с помощью которого борец наилучшим образом осваивает спортивную борьбу. Поэтому надо рекомендовать занимающимся изучить отдельные вопросы программы по соответствующей литературе. Так, борцы должны изучать историю развития борьбы, методику обучения и тренировки, тактику борьбы, правила соревнований и другие теоретические разделы, которые позволят им расширить свой кругозор, получить знания, необходимые для дальнейшей спортивной деятельности. Наряду с изучением литературы по спортивной борьбе борцу необходимо изучать анатомию, психологию, педагогику, физиологию, биомеханику, гигиену и другую литературу, которая поможет ему лучше усвоить проходимый на занятиях материал, совершенствовать свое спортивное мастерство, стать тренером-общественником.

Наиболее интересные и нужные для практики сведения рекомендуется конспектировать.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным	В течение года

		приоритетам; - диалоги о профессии.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	В течение года
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; - Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоритические занятия, для развития	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе	В течение года

	креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	В течение года
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика → самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
Учебно – тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенст- вования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	2.Семинары: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» -«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	----------------	---

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

2.4. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гиревому спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии

медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинский и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

Таблица №5

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

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

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

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

3. Рабочая программа для спортивных дисциплин: греко – римской и вольной борьбы.

Среди популярных видов единоборств лидирующие позиции занимают греко-римская и вольная борьба. В том и другом случае речь о поединке двух партнеров, во время которого каждый стремится уложить другого на спину. Рассмотрим основные отличия данных видов спорта.

Вольная борьба. Главное правило – всеми разрешенными способами уложить противника на лопатки так, чтобы он коснулся ими пола. Такая ситуация называется туше и приносит одному победу, а другому поражение. Поединок проводится в два захода по 3 минуты, с перерывом на 30 секунд. Если никому не удастся выиграть с помощью туше, победитель определяется набранным количеством баллов. При равных силах противника может быть дано дополнительное время для схватки. В отличие от греко-римской, тут у борца более обширный арсенал доступных техник – можно использовать ноги: можно делать подножки, совершать подсечки, захватывать ноги руками. Это усиливает влияние уровня владения техникой, но не отменяет необходимости набирать и физическую силу.

Греко-римская борьба. Включает два основных правила, которыми спортсмены пользуются и поныне: все захваты можно делать только руками, победу одерживает тот, кто опрокинул противника на лопатки (они должны коснуться пола и удерживаться в таком состоянии некоторое время); либо при достижении преимущества в 10 очков. Задача борца та же, что и для участника вольной борьбы. Главное отличие - нельзя использовать приемы, в которых задействованы ноги: зацепы руками, захваты, пинки. Это увеличивает роль физической силы при подготовке юных спортсменов, но техническая сторона подготовки, также не должна отходить на второй план.

Таким образом, мы делаем следующие выводы, что в классической борьбе приоритетом подготовки является развитие силовых показателей, преимущественно корпуса и верхних конечностей, а в вольной борьбе на передний план выходит техническая подготовка во главе с

совершенствованием специальной гибкости и выносливости. Поэтому содержание данной Программы включает в себя все виды и направления подготовки характерные для обеих спортивных дисциплин: греко – римская и вольная борьба. Исключение составляют упражнения и технические элементы, связанные с работой ног в вольной борьбе. Борцы греко – римского стиля знакомятся, но вскользь, больше для общего развития.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:

Начальная подготовка 1 год

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности; начальная психологическая подготовка.	180		180	Сдача контроль- ных нормати- вов

2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.	40		40	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	15		15	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		30	30	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность	42		42	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	5		5	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы

Всего часов:		312	30	282	

Начальная подготовка свыше одного года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.	210		210	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.	60		60	Сдача контроль- ных нормати- вов

3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта	25		25	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		50	50	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	56		56	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	15		15	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		416	50	366	

Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся	225		225	Сдача контроль- ных нормати-

	условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;				ВОВ
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	75		75	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта	40		40	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной	70	70		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировки

	тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.				ВОК
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	10		10	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	10		10	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	70		70	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	20		20	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		520	70	450	

Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	255		255	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	90		90	Сдача контроль- ных нормати- вов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники армрестлинга; освоение новых двигательных движений;	60		60	Сдача контроль- ных нормати-

	формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранному виду спорта				вов
4.	<u>Теоретическая, тактическая , психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	90	90		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	12		12	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	12		12	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	80		80	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы

8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	25		25	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		624	90	534	

Группы совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, совершенствование уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; совершенствование двигательных умений и навыков; формирование социально-значимых качеств личности;	240		240	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; совершенствование комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование повышенной мотивации к занятиям избранным видом спорта.	180		180	Сдача контроль- ных нормати- вов
3.	<u>Техническая подготовка</u> -совершенствование техники армрестлинга; -совершенствование двигательных движений; -закрепление индивидуальных «локомоторных	120		120	Сдача контроль- ных нормати-

	функций» спортсмена -совершенствование движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов				ВОВ
4.	<u>Теоретическая, тактическая , психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	234	234		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	30		30	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	60		60	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	110		110	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и	50		50	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы

	подготовленности.				ЛЫ
Всего часов:		1024	234	790	

3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	20		180	
1.2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40	
1.3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30	
1.5	Самостоятельная работа											10	32	42	
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						1	1	1	1	1			5	
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30	32	312	
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год													
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа	один раз в год													

	подготовки и промежуточная аттестация	
Количество часов в неделю		6
Количество тренировок в неделю		3
Общее количество тренировок в год		156

**Календарный учебный график
этапа начальной подготовки свыше года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20		210
1.2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
1.3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			25
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
1.5	Самостоятельная работа											18	38	56
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	38	38	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в	один раз в год												

	начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	
Количество часов в неделю		8
Количество тренировок в неделю		4
Общее количество тренировок в год		208

Календарный учебный график
учебно – тренировочного этапа подготовки до трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25			225
1.2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7				75
1.3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				40
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7				70
1.5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
1.6	Участие в соревнованиях						2	2	2	2	2				10
1.7	Самостоятельная работа											22	48		70
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20
1.9	Общее количество	42	42	42	42	42	43	43	43	43	43	47	48		520

	тренировочных часов в год (на 52 недели)													
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														10
Количество тренировок в неделю														4-5
Общее количество тренировок в год														208 - 260

Календарный учебный график учебно – тренировочного этапа подготовки, свыше трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25		255
1.2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
1.3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
1.6	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1			12
1.7	Самостоятельная работа											27	53	80

1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3			25
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	52	52	51	52	52	52	52	52	52	52	52	53	624
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

**Календарный учебный график
для групп совершенствования спортивного мастерства (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	30		240
1.2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
1.3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120

1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24			234
1.5	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.6	Участие в соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
1.7	Самостоятельная работа											40	70	110
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	88	88	88	88	88	88	89	89	89	89	70	70	1024
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208-260

Программный материал для проведения тренировочных занятий

В основе многолетней подготовки борцов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта и специфические принципы подготовки. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных спортсменов на максимально

возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов представлены в таблице №6.

Таблица №6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		

Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП составляет 7 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по ОФП. И поскольку этот период является сенситивным для таких качеств, как гибкость и равновесие, необходимо пользоваться моментом и развивать их специализированными средствами спортивной борьбы.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст для зачисления на этого этапа составляет 12 лет, продолжительность занятий 3 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

У детей в 10-12 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13 -14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков - 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15 - 16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

В возрасте 15 -16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Особенности тренировочного процесса у девушек. Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменов.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной

нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15- 18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств борьбы еще незначительна, объем общефизической подготовки занимает наибольший объем времени, отводимого на занятия. Также периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике вида спорта. Основным ее средством (кроме средств борьбы) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Разминка: подготовка инвентаря, ходьба, бег или другие циклические упражнения низкой интенсивности, подъем гирь низкой интенсивности и технические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для рук, туловища, ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с гантелями; со стулом; с резиновыми кольцами и жгутами; с облегченными гирями и т.д.

- *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне. Строевые и порядковые упражнения применяются для рационального размещения группы гиревиков в зале или на площадке.

Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсменов качества – быстроту и выносливость. Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального состояния юного спортсмена можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно. К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Они способствуют повышению уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; совершенствуют работу всех систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Для достижения высоких стабильных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же борец при прочих равных условиях быстрее выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить

качество быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях борьбой, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Но не все упражнения одинаково содействуют развитию необходимых для борца физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые - больше способствуют специализации в борьбе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, борец выполняет на утренней зарядке, на занятиях по борьбе и на специально организованных занятиях по физической подготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т. е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка борца проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному. Так в основном периоде удельный вес общеразвивающих упражнений меньше, чем в подготовительном и переходном периодах. В то же время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта используются в большей степени, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Для проверки уровня развития физических качеств борцов используются контрольные упражнения.

Развитие силы.

Сила борца — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника, структуры мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила действия на противника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, насколько совершенна и, рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть.

Известно, что сила мышц при вдохе, выдохе и задержке дыхания проявляется по-разному: наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

В борьбе интенсивность и характер мышечных напряжений постоянно меняются: здесь имеют место статические и динамические мышечные усилия, моменты предельного напряжения сменяются короткими паузами относительного расслабления и т. д. В ходе схватки борцу приходится выполнять силовые движения и действия при самых разнообразных ситуациях, положениях тела, на свежие силы и на фоне большого утомления.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям противника требуют высокого уровня развития силы каждой из мышечных групп.

В большинстве случаев сила в борьбе носит взрывной характер, т. е. она

проявляется в движениях резких, выполняемых с максимальной быстротой. Все эти особенности находят свое отражение в методике и средствах развития силы.

Одним из эффективных средств развития силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением. В качестве отягощения используются: собственный вес тела упражняющегося, партнер, борцовское чучело (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства.

Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие достижения в борьбе немыслимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки оказывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамической ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д. Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т. д.

Выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит прежде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного -повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую

работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития борьбы подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому борцу очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддержания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности.

Ловкость борца — это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Борец, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять свои действия. Такие борцы, как правило, проявляют большую находчивость мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков.

Не меньшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и способность координировать движения. Занятия борьбой и, прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруднительное положение и уходят из них, хорошо развивают ловкость. Очень полезны также технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону, а также другие специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости.

Упражнения для развития ловкости преимущественно планируют в подготовительный и переходный периоды. В основном периоде тренировки совершенствование ловкости происходит за счет выполнения собственных и специальных упражнений борца.

Гибкость — способность борца совершать движения с большой амплитудой.

Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: строения суставных сумок, эластичности связок, мышц и способности их к растягиванию.

Гибкость необходима борцу для выполнения большинства технических действий и их элементов. Для развития гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

Развитию гибкости в значительной мере способствует выполнение технических действий, и главным образом тех из них, которые требуют от

борца особого проявления этого качества; броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захватов за ноги и др.

Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание) необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Тренеру следует взять себе за правило — никогда не давать занимающимся упражнение на растягивание сразу же с полной амплитудой: большая амплитуда движений, если борец недостаточно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мышцах и связках. Эти упражнения следует делать с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя дополнительными движениями в направлении увеличения амплитуды.

Упражнения для развития гибкости включают в утреннюю разминку, когда организм достаточно разогрет. Эти же упражнения выполняются в подготовительной и в, заключительной частях занятия.

3. Техническая подготовка.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом движений в избранном виде спорта, направленных на достижения высоких спортивных результатов.

Правильное представление о технике позволяет спортсмену точнее оценивать и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

Спортивная практика борьбы выработала атакующие, защитные и контратакующие структуры технических действий.

Атакующие действия являются основными для всего комплекса технических средств. Приступая к обучению основным техническим действиям, необходимо учитывать физиологические закономерности становления двигательного навыка, закономерности механики, строение организма человека, процессы памяти, мышления и эмоций.

На первом году обучения ведущей задачей является изучение техники борьбы. Оно и определяет содержание занятий: подбор средств и методов физической и тактической подготовки и режим выполнения специальных упражнений.

Выявленные закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в борьбе.

Все приемы делятся на группы. В стойке, например, в классической борьбе таких групп пять (переводы в партер, броски наклоном, броски прогибом, броски через спину, сваливания), а в вольной — шесть (переводы, броски наклоном, броски через плечи, броски с поворотом спиной, броски прогибом, сваливания).

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием — основа структуры, который изучается вначале. В дальнейшем изучают другие варианты основы структуры (приемы данной группы). Например, в стойке в группе бросков через спину насчитывается более 14 приемов. После изучения броска через спину с наиболее простым захватом (основа структуры) легко

овладеть и другими приемами из этой группы (вариантами).

Такой перенос двигательного навыка, когда изучение одного приема способствует изучению целой группы приемов, называется положительным переносом.

Однако в практике, если приемы изучаются сразу один за другим, встречается отрицательный перенос. Например, перевод в партер вертушкой мешает изучению броска через спину захватом руки через плечо (если эти приемы изучаются сразу один за другим), так как при этом неизбежно возникает грубая ошибка: атакующий при повороте к партнеру спиной (в последнем приеме) значительно отклоняет туловище назад (на партнера).

Изучение броска зацепом стопой также мешает изучению броска боковой подсечкой. Все это необходимо учитывать. Если при усвоении каких-либо приемов наблюдается отрицательный перенос навыков, то такие приемы надо изучать в разное время.

При изучении и закреплении какого-либо нового движения внимание борца имеет разную направленность. На первом этапе изучения приема внимание направлено на последовательное выполнение каждого отдельного элемента технического действия. По мере повторения всех деталей приема одновременно и при условии правильного выполнения их наступает ослабление внимания к деталям. В результате у занимающегося вырабатывается умение целостно выполнять прием. Умение провести прием— это способность занимающегося сознательно выполнять техническое действие с соблюдением определенных требований. Однако овладения приемом на уровне первоначального умения явно не достаточно. Если борец во время схватки будет обращать внимание на правильное проведение элементов приема, а не на выбор удобной ситуации для его реализации, он не сможет правильно подготовить прием и выполнить его.

Поэтому, как только занимающийся овладеет техникой проведения приема в простых условиях (без сопротивления партнера), необходимо научить его выполнять прием в сложных условиях спортивных схваток. Занимающийся должен уметь выполнять прием в удобный момент схватки, не задумываясь над его деталями. Для этого надо, чтобы умение постепенно перешло в навык.

Под навыком понимается действие, выполнение которого благодаря многократному повторению приобрело автоматизированный характер.

Известно, что всякий навык (включая и умение), с точки зрения физиологии, представляет собой сложную, относительно установившуюся систему условно-рефлекторных связей. Становление технических навыков проходит на основе закономерностей образования сложных условных рефлексов.

Образование двигательного навыка представляет собой формирование новой, сложной координационной деятельности нервных центров. Эта координация всегда включает в себя регуляцию как двигательных, так и нервных, секреторных, сосудистых и трофических функций организма, так как при осуществлении координационного двигательного акта требуется согласование не только двигательных, но и всех остальных функций организма спортсмена.

Процесс формирования двигательных навыков опирается на закон дифференцировки.

Выработка дифференцировочного торможения способствует устранению

сокращения излишних мышечных групп. Быстрота становления двигательного навыка зависит от количества правильно выполненных повторений, предшествующего опыта занимающихся, их физической подготовленности, верного представления о структуре технического действия и содержания занятий.

Известно, что в структуре спортивных упражнений принято различать пространственные, временные и силовые компоненты. При овладении новым движением они усваиваются одновременно — вначале закрепляются пространственные, затем силовые и, наконец, временные компоненты. Причем все эти параметры навыка тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Из практики известно, что даже незначительное изменение внешних условий оказывает сбивающее воздействие на структуру и, естественно, на эффективность выполнения основных движений спортсмена. Практически очень важно, чтобы технические приемы борца имели определенную устойчивость, не расстраивались при помехах со стороны всех возможных факторов.

Но это не значит, что движение должно оставаться постоянным, оно, естественно, несколько изменяется, но основа структуры его сохраняется. Однако при максимальных результатах сохраняют постоянство структуры движения лишь мастера высокого класса. Такое постоянство достигается, с одной стороны, приспособительными механизмами, выработанными в ходе изучения и, особенно, совершенствования технического навыка в различных условиях, а с другой — приспособлением самой основы движений.

Без учета этих положений трудно правильно строить процесс обучения техническим приемам.

Таким образом, учитывая закономерности образования двигательного навыка, при изучении и совершенствовании технических действий, особенно сложных, тренер должен руководствоваться следующим.

I. Проводить предварительную подготовку для лучшего усвоения технического действия.

С этой целью необходимо применять некоторые подводящие упражнения:

1. упражнения, элементы которых сходны по координации движений с изучаемыми техническими действиями в борьбе;
2. упражнения на развитие мышечных групп, принимающих активное участие при выполнении технических действий;
3. упражнения на растягивание и расслабление основных мышц, противоположных тем, которые несут основную нагрузку при выполнении технических действий.

II. Упрощать условия изучения и выполнения технического действия за счет:

1. предварительной специальной подготовки перед освоением и в процессе изучения приема;
2. страховки и помощи при особенно сложных технических действиях;
3. предупреждения основных ошибок, возникающих при выполнении технического действия.

III. Последовательно изучать технические действия. Создав благоприятные

условия для изучения технического действия, необходимо приступить к его изучению в следующей последовательности: в подготовительной части урока занимающиеся выполняют подводящие упражнения ; в основной — осваивают прием по частям (с партнером, чучелом, без партнера), объединяя последовательно изученную часть приема с изучаемой; наиболее простые приемы осваиваются сразу в обе стороны; сложные — в привычную сторону до того момента, как они будут выполнены в сложных условиях; затем приемы изучаются в непривычную сторону (обучение приемам в эту сторону начинается также с подводящих упражнений).

В процессе совершенствования технические действия можно повторять в непривычную сторону большее количество раз. Благодаря этому уровень владения техническими действиями в одну и другую сторону становится примерно одинаковым.

Изучение технических действий

1. Изучение простых приемов. Для изучения простых технических действий не требуется специальной предварительной подготовки и расчленения их на отдельные элементы. После первого показа занимающийся легко выполнит прием на несопротивляющемся партнере. Однако для того, чтобы занимающийся мог применить простой прием в соревновательной схватке, недостаточно только одного показа и выполнения приема на несопротивляющемся партнере. Необходимо, чтобы прием усваивался последовательно, а занимающиеся имели определенный уровень подготовки.

2. Изучение сложных приемов. Для освоения сложных приемов нужна специальная физическая подготовка и определенная последовательность изучения.

3. Последовательность изучения тактико-технических действий.

Изучение приемов. Последовательность изучения приемов борьбы может быть различной. В настоящее время приняты два основных способа последовательности изучения приемов: концентрический и линейный. При концентрическом изучении сначала изучают все первые приемы из каждой группы, затем все вторые приемы из каждой группы и т. д. Например, в первом цикле изучают первые приемы из каждой группы, во втором — вторые приемы из этих же групп и т. д.

При линейном построении изучения занимающиеся осваивают сначала все приемы из одной группы, затем все приемы из второй группы и т. д.

Концентрическое изучение приемов проводится на занятиях секций коллективов физической культуры, а линейное — на сборах, семинарах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях.

Изучение защит. Защиты затрудняют условия для выполнения приема. Поэтому их изучают после того, как достаточно хорошо усвоен соответствующий прием. На занятиях в секции коллектива физической культуры обычно не рекомендуют изучать защиту от приемов в том же уроке, где разучивают прием. С приемами защиты знакомят занимающихся на следующем уроке или в том уроке, где планируют повторение приема. Сначала изучают простые защиты, а затем более сложные.

К простым защитам относятся защиты, связанные с силовым противодействием

усилиям атакующего; к сложным — защиты, которые связаны с различными перемещениями (нырки, зашагивания, выседы, забеги и др.). По возможности следует изучать такие защиты, после которых можно переходить к активным действиям, а также стандартные, применяемые против различных атак.

Изучение контрприемов. К разучиванию контрприемов приступают после того, как занимающиеся овладеют необходимыми навыками.

Некоторые контрприемы изучаются вместе с защитой. Защита и прием должны быть усвоены борцом так, чтобы в схватке спортсмен не отвлекался для контроля за выполнением отдельных его элементов, а все внимание сосредоточивал на анализе складывающейся обстановки, предвидении атаки противника и выборе удобного момента для проведения контрприема. Например, бросок задней подножкой как контрприем от такого же броска можно изучать лишь после того, как навык защиты от броска задней подножкой и сам прием борец станет выполнять автоматически. Следовательно, к разучиванию контрприемов обычно приступают через более продолжительный срок, чем после усвоения соответствующих приемов. При необходимости с контрприемами можно знакомиться и раньше, но тогда их изучение строят так, чтобы атакующий сначала несколько задерживался в положении атаки и этим создавал благоприятные условия для выполнения контрприема.

Тренер должен учитывать, что раннее разучивание защит и контрприемов может помешать занимающимся выполнять и совершенствовать приемы атаки в схватках и в дальнейшем борцы не будут применять их на соревнованиях.

Изучение комбинаций. Комбинации приемов изучают после того, как хорошо усвоены приемы, из которых они состоят, а также когда у партнера укрепится навык защиты от первого приема комбинации и он выполняет ее автоматически. Изучение комбинации раньше, чем у партнера будет выработана стереотипная защитная реакция на атаку, может привести к тому, что эта комбинация не будет получаться в схватке, и в результате атакующий потеряет уверенность в ее эффективности. Из этого общего правила могут быть исключения.

1. В случае, если комбинации будут построены так, что в результате выполнения первого приема противник придет в удобное положение для проведения второго приема, например комбинации: Перевод в партер рывком за руку — Накат; Бросок — Удержание (см. связку в главе «Тактика борьбы»).

2. В случае, если второй прием легче усваивается занимающимися в комбинации, а не отдельно, например, Переворот рычагом — Переворот прогибом с рычагом.

4. **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**

(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение №1)).

Тактическая подготовка. Спортивной тактикой называется объединение и применение двигательных действий в конкретной ситуации, которые в итоге приводят к эффективной соревновательной деятельности. Другими словами, это комплекс действий во время соревнований, позволяющий достигать

максимального результата при равных условиях.

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами введения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором тактики.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить решение, которое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Большое значение при изучении основных технических действий приобретает тактика борьбы. В процессе борьбы очень трудным для борца является умение создать или найти в сложной обстановке выгодные моменты (благоприятную динамическую ситуацию) и быстро переключиться на выполнение нужного технического действия. Поэтому совершенствование технических действий проходит эффективнее за счет методов, снижающих время на поиск удобного положения для выполнения приема, атаки.

Изучение и закрепление тактики проведения технических действий находятся в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Приступая к освоению того или иного приема, спортсмен знакомится с тактическим обоснованием: уясняет, какую задачу помогает решить данное техническое действие, в каких благоприятных динамических ситуациях и с каким противником его лучше всего удастся выполнить. Затем прием осваивают в благоприятной динамической ситуации. Способы тактической подготовки вначале изучают с партнером, сопротивление которого обуславливается следующим образом: в ответ на определенное действие (движение) партнер реагирует необходимой защитой (атакой или контратакой). Чем ярче выражена обусловленная реакция партнера в ответ на тактическую подготовку, тем легче выполняется истинное техническое действие.

На первых занятиях освоение способа тактической подготовки можно значительно облегчить более продолжительным (чем это бывает в обстановке соревнования) пребыванием противника в условиях, благоприятных для проведения истинного приема. Партнер, отвечая упражняющемуся на подготовку необходимой реакцией, задерживается в соответствующей позе и не ослабляет усилий (это дает возможность упражняющемуся осуществить переход к выполнению приема).

По мере того как возрастает быстрота и точность перехода борца к задуманному приему, условия проведения его усложняют. Таким образом, упражняющийся постепенно приступает к выполнению способа тактической подготовки в условиях схватки.

От упражнений с партнером борец переходит к совершенствованию приема и способа тактической подготовки в учебно-тренировочных, тренировочных и

соревновательных схватках.

После усвоения приема в благоприятной динамической ситуации с применением способа тактической подготовки следует расширять умения и навыки борца за счет вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

После того как прочно усвоена основа структуры приема и хорошо известны контратакующие и защитные действия от него, приступают к совершенствованию приема в условиях, требующих изменения его структуры в зависимости от тактической обстановки. Вначале выполняют упражнения с партнером, затем учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Последовательность изучения и совершенствования тактики ведения схватки. В процессе занятия борец учится правильно строить и реализовать тактический план схватки с различными противниками, а в случае необходимости — изменять его, исходя из конкретно сложившейся обстановки; проводить разведку и использовать полученные сведения для построения плана схватки; правильно использовать площадь ковра; рассчитывать силы на схватку и соревнование и т. д.

От партнера в схватке зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи. Поэтому очень важно серьезно и тщательно подбирать партнеров, следить за тем, чтобы их физическое развитие, тактика и техника способствовали бы реализации задания. Только при этом условии борец сможет приобрести необходимый опыт ведения схваток.

Чтобы научить борцов составлять тактический план, дается задание составить план схваток, как с известным, так и с неизвестным противником. Такое задание тренер обычно дает занимающимся на дом.

В процессе подготовки к соревнованиям тренер знакомит борцов с основными моментами тактики соревнований.

Психологическая подготовка. На начальном этапе, психологическая подготовка воплощается в воспитание волевых качеств так как это, важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий, а самостоятельно выбирать свой путь.

Программный материал спортивной подготовки для учебно – тренировочных групп.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Доля общей физической подготовки на данном этапе постепенно снижается, уступая место специальной физической подготовке, технике и тактике. Применяемые упражнения остаются такими же, как на начальном этапе.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с гантелями; со стулом; с резиновыми кольцами и жгутами; с облегченными гирями и т.д.

• *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, стенке; на кольцах и перекладине, на канате и на бревне, на козле и коне.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсменов качества – быстроту и выносливость. На тренировочном этапе следует включать интервальный метод, он более энергозатратен и морально сложен, но дает наилучшие результаты.

Основными средствами тренировки остаются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на соревновательные движения. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

На тренировочном этапе продолжается развитие всех необходимых физических качеств. Для развития силы борца эффективным средством является выполнение отдельных приемов и схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом. В борьбе ведущее место занимает преодолевающий метод. Хороший эффект дает сочетание преодолевающего, уступающего и изометрического методов развития силы.

Преодолевающий метод имеет несколько разновидностей. Метод «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40—60% от максимального результата) или средним (60—80% от максимального результата). Каждая серия проводится до отказа (до утомления). Чем легче по выполнению упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнений борец делает небольшой перерыв (2—5 мин.) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и несколько дыхательных упражнений. По мере роста тренированности количество упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно

увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

Метод больших и максимальных усилий заключается в повторном выполнении упражнений (рывков, бросков, толчков, отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов и др.) с большим весом (80—90% от максимального результата), максимальным весом (90—100%) в коротких сериях (1—3 упражнения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений в коротких сериях со средним, большим и максимальным весом с предельной скоростью (например, броски гири (камня) двумя руками через голову, с прогибом назад). Упражнения проводятся через короткие интервалы и продолжаются до заметного снижения быстроты действий.

Использование этого метода в первом варианте дает большой эффект в развитии силы, во втором — развитии скоростно-силовых качеств борца.

Метод возрастающих отягощений (сопротивления) предполагает выполнение упражнения в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением).

Возрастание отягощения может проходить от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии. Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

Изометрический метод. Он заключается в многократном (5—10 раз) удержании в какой-либо позе статически напряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (от 2 до 8 сек.). Эти упражнения могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Статические усилия характерны для целого ряда технических действий. Поэтому выполнение специальных упражнений в различных позах (начальной, конечной, любой промежуточной), связанных с целостным выполнением данного упражнения и приема, очень полезно для борцов.

Так, с помощью этого метода можно развивать силу мышц спины и ног, несущих основную нагрузку при выполнении бросков прогибом и обратным захватом туловища. Для этого нужно удерживать партнера над ковром поочередно при разных (3—4) углах сгиба туловища и ног.

Можно применять статические напряжения мышц в общеразвивающих упражнениях (например, подтягивание на перекладине). Повторение проводится в 3—4 позах под различным углом сгиба рук.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы мышц, то в упражнениях с отягощением вес отягощения должен быть не одинаковым. Если уменьшить вес отягощения, то следует увеличить время напряжения мышц.

Для развития силы этим методом можно использовать специальные приборы и приспособления (снаряды).

Применять этот метод надо крайне осторожно, так как он вызывает значительные нагрузки сердечно - сосудистой системы. Перед выполнением этих упражнений необходимо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями заполняются упражнениями на расслабление и

встряхивание мышц.

Уступающий метод. Этот метод развития силы заключается в том, что упражняющийся, уступая давлению веса или усилиям партнера, сгибает ту часть тела, на которую оказывается давление.

Например, для рук: медленное опускание штанги (гирь), оказывающей давление на прямые руки; сгибание рук под воздействием усилий партнера. Для мышц шеи: борец в положении партера, партнер, наложив ладони на его затылок, с силой нажимает на голову, борец, уступая усилиям, медленно опускает голову вниз. Для развития силы мышц ног можно использовать прыжки с высоты.

Отягощения в работе уступающего характера по весу больше, чем в преодолевающем методе. В связи с этим во избежание возможных травм уступающий метод развития силы применяется, когда борец имеет хорошую физическую подготовку.

Перечисленные выше методы применяются в различных сочетаниях. Упражнения с отягощением должны предшествовать упражнениям без отягощения. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. В течение длительного времени использовать упражнения для одной и той же группы мышц не рекомендуется.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка каждый раз приходилась на различные мышечные группы.

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к тому, что борец несколько утратит быстроту и кожно-мышечную чувствительность, а при продолжительной работе его мышцы начнут отекают. Если многократное выполнение силовых упражнений чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на развитие кожно-мышечного чувства, то этого не случится.

После упражнений на силу надо всегда выполнять упражнения на растягивание работающих групп мышц.

На занятиях упражнения для развития силы рекомендуется проводить в следующей последовательности: вначале упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на силовую выносливость.

Подготовительная часть отдельных занятий по борьбе и все занятие в целом может быть направлено на преимущественное развитие силы. Упражнения на силу после схватки должны выполняться не сразу, а через некоторое время, когда деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем придет в относительно спокойное состояние.

При развитии силы следует уделять особое внимание тем мышечным группам, которые наиболее слабы. С этой целью используются различные упражнения, позволяющие локально воздействовать на отдельные мышечные группы.

При совершенствовании быстроты с помощью выполнения технического действия с предельной быстротой нельзя нарушать рациональную структуру приема. Необходимо стремиться к четкому и точному его проведению (где бы правильно сочетались направление движения, сила мышц отдельных частей

тела, использовалась тяжесть тела и т. д.).

Не все элементы приема и технические действия пригодны для совершенствования быстроты. Оптимальная скорость выполнения таких действий, как дожимы на мосту, перевороты захватом на ключ, перевороты ножницами с захватом шеи из-под плеча, и других не всегда является максимальной.

Для развития быстроты можно использовать также имитационные упражнения со снарядом и без снаряда. Имитационные упражнения без снаряда допустимы только в том случае, когда имитируемое техническое действие прочно усвоено и борец мысленно представляет себе все детали движения совершенно ясно. Выполнять имитационные упражнения, как и другие, нужно резко, с нарастающей быстротой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. Однако в качестве сигнала лучше использовать (там, где это возможно) различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховую, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

С этой целью преподаватель (партнер) в различной последовательности неожиданно подает два-три и большее количество заранее обусловленных сигналов, на каждый из которых борец должен с максимальной быстротой выполнить определенное действие и т. д.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений (бег на короткие дистанции — 20—30 м, игра в баскетбол в высоком темпе).

Необходимо отметить, что в целом подавляющее большинство упражнений борца должно носить скоростно-силовой взрывной характер.

В занятиях на развитие быстроты следует выполнять упражнения сравнительно небольшими дозами, чередуя работу с отдыхом. Особое внимание выполнению упражнений на быстроту следует уделять в подготовительной и в начале основной части урока.

В недельном цикле занятие, преимущественно направленное на развитие быстроты, планируется после активного отдыха или работы с малой или средней нагрузкой.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменнo-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 9 мин. (3 + 3 + 3) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении

12—15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении борцом схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным. -

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают борцу нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

В схватках этот метод выражается также и в том, что от одной схватки к другой увеличивают количество спуртов.

Интервальный метод. Он заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия борца интервалы работы и отдыха должны быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающих, специальных упражнений и в схватках.

Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход борцов на схватку, когда каждый период схватки борец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой.

Учитывая, что темп схватки зависит не только от упражняющегося, но и от партнера, необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью борцы должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит борцу заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстрого восстановления сил в перерывах между периодами схватки борцу следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этапы подготовки, особенно в подготовительный период и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (например, в матчевых и турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

3. Техническая подготовка

Основная задача в технической подготовке борца – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. В этой формулировке заключён целый ряд задач: познание теоретических основ спортивной техники; моделирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена; формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в текущих соревнованиях; последующее преобразование и обновление форм техники.

Обучение и совершенствование техники должно происходить с учётом роста-весовых показателей и развития силы основных мышечных групп.

Правильное представление о технике ведения поединка способствует правильному подбору базовых и вспомогательных упражнений в процессе тренировки. По мере усвоения техники борьбы, предусмотренной определённой программой, у борца в зависимости от его темперамента, телосложения, характера, физического и нервного состояния, а также других особенностей вырабатывается определённый индивидуальный стиль борьбы. Как отмечалось, техника ведения поединка по своей структуре одинакова, но выполняется разными спортсменами по-разному, что обусловлено индивидуальными особенностями спортсмена, присущими только ему темпераментом и стилем.

Совершенствование технических действий должно носить постоянный и непрерывный характер по мере повышения уровня его подготовленности.

4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

(Теоретическая подготовка согласно разработанному плану (приложение

№1)).

Тактическая подготовка. Победа над соперником определяется не только физической и технической подготовкой, но и умением расчётливо вести борьбу, используя все свои знания и умения. Тактика зависит от многих факторов: знания техники и правильного её использования, умения распределять свои силы в ходе поединка и в ходе соревнований, знания сильных и слабых сторон соперника, учёта условий соревнований, оценки действий судейской коллегии и многого другого. В специальную тактическую подготовку входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков и т.д. с учетом конкретного соперника. Для этого необходимо знать соперника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает.

Задачи тактической подготовки:

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение закономерностей состязания;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 5) изучение предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
- 6) разработка тактики предстоящего соревнования с учетом конкретного противника, ведения поединка, вариантов и способов решения задач и т.д.;
- 7) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидке и соревнованиях («тактические учения»);
- 8) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и составляющих ее элементов, вариантов и пр. учет ошибок и поражений.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Обучение и совершенствования в ней основываются на правилах и положениях обучения двигательным навыкам. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника, перемена тактической схемы и т.д.).

Обучение тактике проводится на учебно-тренировочных занятиях, непосредственно на соревнованиях. Нередко обучение тактике, особенно на поздних этапах, целесообразно связывать с одновременным решением задач физической и волевой подготовкой.

Специфической чертой тактики в борьбе является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга. Такой характер соревновательных действий обязывает спортсмена мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их, для чего требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности умение мысленно моделировать по ходу поединка намерения соперника ещё до того, как они будут реализованы в действиях.

Психологическая подготовка. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательной ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей. В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

Частью психологической подготовки выступает морально – волевая сторона. Основным методом воспитания моральных и волевых качеств является метод убеждения. Убеждая спортсмена, тренеру следует пользоваться яркими примерами из практики. В воспитании немалую роль играют наряду с убеждением методы принуждения и поощрения. Тренер должен реагировать на каждый проступок вне зависимости от того, мал он или велик.

При выборе методов воспитания надо подходить строго индивидуально — то, что полезно одному, может повредить другому. Одному борцу можно сделать строгое внушение или отстранить от занятий, другому достаточно сделать замечание. На некоторых похвала действует положительно — ободряет и вдохновляет, на других, склонных к переоценке своих сил, — отрицательно, может породить зазнайство, самоуверенность.

Проявление таких качеств как коллективизм, дружба и взаимное уважение, непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий должно находить свое яркое выражение в гуманном отношении борца к своему партнеру по схватке, в строгом соблюдении правил соревнований, оказании помощи и взаимной поддержки в освоении учебного материала.

Важно воспитывать у занимающихся бережливое отношение к инвентарю и оборудованию. Любое занятие должно способствовать эстетическому воспитанию спортсменов, развивать у них чувство прекрасного. Занятия должны проходить в чистом, светлом зале, где целесообразно, со вкусом расставлен инвентарь, ровно уложен борцовский ковер и т. д.

Тренер должен следить за тем, чтобы спортсмены приходили на занятия в опрятной, хорошо пригнанной форме и уходили с занятий лишь после того, как будет расставлен и приведен в порядок весь инвентарь в зале.

Огромную роль в воспитании играет личный пример тренера, поэтому он во всем должен быть примером для своих учеников. Только в этом случае его слово, главное оружие, которым он располагает, будет иметь вес, и к его требованиям будут относиться серьезно.

Значительную помощь тренеру в проведении всей воспитательной работы может оказать коллектив.

Создать дружный коллектив удастся далеко не сразу. В группе могут оказаться спортсмены с неуживчивым характером, болезненно самолюбивые, чересчур замкнутые и т. д. Но тренер должен быть терпеливым и настойчивым. Умение подойти к каждому — залог успеха.

От уровня развития волевых качеств спортсмена: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности, самостоятельности, уверенности и самообладания — во многом зависит проявление всех остальных его способностей.

В то же время волевые качества зависят от совершенствования техники, тактики и физических качеств борца.

Чем более совершенны эти стороны мастерства борца, тем увереннее, смелее и инициативнее он действует.

Огромное значение для успешного осуществления волевой подготовки борца имеет строгое соблюдение принципа сознательности. Все усилия тренера не принесут должного успеха, если борец не будет относиться к этому сознательно, если он глубоко не убежден в том, что хорошая волевая подготовка — одна из решающих сторон мастерства.

Неразрывно с воспитанием волевых качеств связано и воспитание дисциплинированности спортсмена, начиная с аккуратности в посещении занятий и своевременного прихода к их началу и кончая дисциплиной ведения схватки и поведением на соревнованиях.

5. Участие в соревнованиях.

Соревновательные нагрузки, различные по длительности и характеру работы, оказывают специфическое воздействие на структуру физической подготовленности обучающегося.

При внедрении соревновательной системы подготовки важно четко и объективно дифференцировать соревнования по степени ответственности, роли и месту в процессе подготовки каждого обучающегося. С ростом квалификации увеличивается количество соревнований, а сам процесс участия в них требует от спортсмена проявления близких к максимальным функциональным возможностям организма. Полной мобилизации физических и психических возможностей организма спортсмена во всех соревнованиях года добиться очень трудно ввиду исключительно индивидуального участия.

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняют этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность. Направленность на приобретение соревновательного опыта. Успешного выступления спортсмена в соревнованиях можно ожидать в том случае, если он имеет достаточный соревновательный опыт. Поэтому одной из задач подготовки молодых спортсменов является накопление ими соревновательного опыта. С этой целью тренеры национальных команд очень часто включают в команду по одному молодому спортсмену для того, чтобы к моменту оптимального возраста он был знаком с особенностями. Отсутствие опыта нередко влечет за собой срывы во время участия в ответственных соревнованиях, так как теоретические знания спортсмена не закреплены на практике. Кроме того, высокая психическая напряженность соревнований вызывает у спортсмена перед стартом нежелательные состояния психики (чрезмерное возбуждение или заторможенность). При участии в соревнованиях в таком состоянии не следует возлагать на молодых перспективных спортсменов ответственность за результат в поединке. Их следует ознакомить с особенностями поведения основных соперников с тем, чтобы эти особенности стали для них привычными.

Некоторые спортсмены иногда применяют способ воздействия на психику соперников, показывая очень высокий спортивный результат в канун главных соревнований. Такой прием, как свидетельствует практика, не всегда вызывает отрицательные эмоции у соперников. Он часто приносит больше вреда, который применил этот прием, в связи с недостатком времени для восстановления после больших физических и нервных нагрузок.

Если в соревнованиях поставлена цель проверить свои возможности, оценить прошедший этап тренировки, то это позволяет обучающимся снять психическую нагрузку и излишнее нервное возбуждение. Контрольные соревнования большей частью проходят не в полную силу, так как спортсмен не совсем точно представляет себе свои возможности к моменту старта и бережет энергию для участия в главных соревнованиях. В таких соревнованиях

психологически важно формировать чувство уверенности в возможности достижения более высокого результата.

Подготовительные соревнования. Основной целью таких соревнований является формирование у спортсменов определенной структуры специальной подготовленности. При этом могут решаться задачи формирования психологической устойчивости и надежности, приобретения соревновательного опыта, формирования отдельных компонентов модельных характеристик соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования. Уровень их организации может быть различным. Задачами контрольных соревнований являются: определение соответствия уровня подготовленности учащихся этапу подготовки, выполнение заданий индивидуального плана подготовки, совершенствование отдельных элементов структуры соревновательной деятельности. Этим достигается цель — подведение спортсменов к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям.

Отборочные соревнования. В этих соревнованиях сезона проводится отбор спортсменов для участия в главных соревнованиях. Перед спортсменами ставится задача показать результат, предусмотренный индивидуальным планом, на уровне, позволяющем успешно конкурировать на уровне сборной.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Данный этап спортивной подготовки предполагает применение средств ОФП и СФП прописанных для тренировочного этапа. В этот период существенно

повышается значимость технико – тактической подготовки, поскольку на передний план подготовки выходит участие в соревнованиях регионального уровня и выше.

Технико – тактическая подготовка.

Техника является основой мастерства борца, она во многом определяет его возможности и его класс. У каждого борца складывается свой арсенал прочно освоенных и успешно применяемых в соревнованиях технических действий, которые в практике именуются как излюбленные.

Разносторонняя техническая подготовка борца — одно из важнейших требований современного уровня развития спортивной борьбы. Разносторонне подготовленным можно считать такого борца, который умеет применять на состязаниях различные приемы и контрприемы, а также пользоваться защитами от всех атакующих и контратакующих действий.

Для успешного выполнения приема в соревновательной схватке недостаточно усвоить только его техническую структуру, необходимо еще располагать определенным запасом знаний, умений и навыков по тактике. Поэтому совершенствование в технике проходит в неразрывной связи с совершенствованием в тактике.

Борец должен постоянно стремиться к обогащению и пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и новыми вариантами ранее усвоенных технических действий. К этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) распознают атакующие действия борца и успешно защищаются против них. И если спортсмен на всех соревнованиях использует одни и те же приемы, это снижает его возможности добиться преимущества. Следует осваивать наиболее эффективные варианты приемов, контрприемов и защит, которые наилучшим образом отвечают особенностям физического развития, психологического склада борца и его наклонностям; учитывать особенности мастерства основных конкурентов и избирать в борьбе с ними более результативные технические действия; постоянно исправлять недостатки в технической подготовке.

Совершенствование технической подготовки борца проходит по следующим направлениям:

1. Исправление ошибок и повышение рациональности структуры выполнения приемов, контрприемов и защит.
2. Приобретение умения выполнять технические действия с разными противниками и из все большего числа разнообразных динамических ситуаций.
3. Развитие физических качеств, принимающих преимущественное участие в проведении излюбленных приемов.
4. Укрепление волевых качеств (настойчивости, решительности и уверенности и др.), играющих большую роль в успешном выполнении излюбленных приемов.

Техника борца тем рациональнее, чем она полнее отвечает его индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности в конкретно сложившейся обстановке в схватке. Исходя из этого, борец, усвоив основу структуры приема, вносит

соответствующие изменения в его выполнение.

Известно, что между техникой выполнения излюбленных приемов и уровнем развития отдельных мышц существует взаимосвязь. Целенаправленная работа над развитием групп мышц, принимающих активное участие в выполнении какого-либо приема, способствует более совершенному его выполнению. Так, например, если борец развивает мышцы-сгибатели плеча и предплечья, разгибатели туловища, подошвенные сгибатели стопы и разгибатели бедра близкими по структуре и характеру упражнениями с броском прогибом, то он одновременно будет и совершенствовать выполнение этого приема.

Методы совершенствования в технике

Совершенствование в технике борьбы проходит с использованием целого ряда методов и методических приемов. К наиболее эффективным и часто применяемым из них относятся.

Повторный метод. Он заключается в неоднократном выполнении технического или тактического действия (элемента) в одних и тех же условиях либо в изменяющихся условиях, но эти изменения не оказывают заметного влияния на усложнение или облегчение выполняемого действия. Повторение приема в одних и тех же условиях позволит борцу прочно закрепить свой навык, довести выполнение приема до автоматизма.

Метод изменения условий сводится к тому, что борец упражняется в выполнении технических приемов в различных условиях и разнообразной обстановке. Этот метод играет особо важную роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования в технике и тактике, в выработке прочного и в то же время подвижного навыка при воздействии сбивающих факторов.

Следует иметь в виду, что одни и те же условия в одних случаях будут более легкими, в других — более сложными. Это зависит от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия, от того, какое техническое действие выполняется и в какой степени спортсмен владеет им, а также какие задачи стоят в данный момент перед упражняющимся.

К основным средствам изменения условий выполнения приема и его тактики относятся:

Изменение внешних условий (оборудования и места проведения занятий); на открытом воздухе и в помещении; при различной температуре; на мягком ковре или жестком: на коврах различных размеров (размеры рабочей площадки ковра могут быть обозначены условно), на различном расстоянии от края ковра.

Изменение видов упражнений: специальные имитационные упражнения без снарядов и со снарядами (с чучелом, с тренировочным мешком) различного веса и размера; специальные упражнения с партнером; схватки различного характера: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные.

Характер схватки в значительной мере определяет сопротивление партнера и поведение упражняющегося (подробно о схватках см. в разделе «Упражнения борца», стр. 550).

Выполнение действий с различными партнерами: по росту и весу; по технической и тактической подготовленности; по физической

подготовленности (сильный или слабый, быстрый или медленный, ловкий или с плохой координацией и т. д.); по волевой подготовленности (смелый, нерешительный, упорный и т. д.).

Постановка различных заданий партнеру. Для совершенствования технического действия в специальных упражнениях или в схватке не всегда удастся подобрать партнера, индивидуальные качества которого соответствовали бы задачам, стоящим перед упражняющимися. В этом случае тренер с помощью соответствующих заданий партнеру может в значительной мере обусловить необходимые с его стороны действия и поведение.

Например, тренер может воспроизводить определенные положения, осуществлять движения, действия, облегчающие или затрудняющие выполнение упражняющимися совершенствуемого действия; находиться в заданном положении различное по продолжительности время и выполнять заданные движения и действия с различной скоростью и силой; в ответ на действия упражняющегося относительно не сопротивляться или сопротивляться в полную силу.

Выполнение действия при различном психическом и функциональном состоянии, из различных исходных положений. Борец выполняет действия со свежими силами или когда устал; занимает неудобное положение (принимает непривычную стойку, располагается по отношению к краю ковра спиной, боком, грудью и т. .); осуществляет различный захват (высокий, низкий); атакует с различной дистанции (ближней и дальней).

Средства варьирования условий используются в зависимости от задач тренировки.

Вычленение (по элементам). Этот метод используется с целью дальнейшего совершенствования техники. Он заключается в том, что борец вычленяет какой-либо из элементов (фазу, часть) приема и выполняет его изолированно от других. Метод вычленения применяют прежде всего для отработки тех деталей приема, которые у борца отстают.

Акцентированное внимание. Методический прием заключается в том, что при совершенствовании технического действия в целом упражняющийся обращает особое внимание на выполнение какого-либо одного элемента. К этому методическому приему часто прибегают в тех случаях, когда невозможно вычленить отрабатываемый элемент.

Эпизод схватки. Методический прием представляет собой совершенствование технического действия в той или иной динамической ситуации, имеющей место в практике соревнований (атаки спуртом, связки и др.). Борец отрабатывает выполнение приемов в тесной связи с тактическими действиями, и прежде всего с различными способами тактической подготовки в различных комбинациях.

Основным видом упражнения, в котором проходит совершенствование в технике и тактике с использованием этого методического приема, являются учебные схватки и упражнения с партнером. Задачи партнера заключаются в том, чтобы четко и правильно воспроизводить динамическую ситуацию, при которой упражняющийся будет выполнять свои действия.

Анализ. Этот методический прием предполагает теоретический и

практический разбор совершенствуемого действия на основе просмотра кинограмм, кинокольцовок, фотоснимков, соревнований или тренировок, а также материалов, полученных в результате использования объективных методов контроля за технической и тактической подготовкой борца (см. «Методы обучения» и «Педагогический контроль»).

Дифференцирование. Этот методический прием состоит в том, что упражняющийся должен своевременно реагировать соответствующим действием только на строго определенные благоприятные ситуации, воспроизводимые партнером, пропуская без внимания все остальные. Партнеру дается задание: наряду с Движениями и позами, создающими благоприятные ситуации для выполнения приема, периодически воспроизводить ситуации, в большей или меньшей мере отличающиеся от тех, на которые упражняющийся должен реагировать. Дифференцирование играет особо важную роль в совершенствовании тактики проведения технических действий, и в частности в приобретении умения тонко воспринимать и правильно использовать благоприятные моменты для атаки (контратаки) противника.

Методический прием дифференцирование используется в специальных упражнениях с партнером и в учебно - тренировочных схватках.

Фиксация. Прием заключается в том, что преподаватель, наблюдая за выполнением технических действий, по условному сигналу (хлопку, свистку или возгласу «стоп») останавливает действия борцов. После того как они зафиксируют положение тела, в котором их застал сигнал, тренер разбирает конкретно сложившуюся ситуацию, указывает на допущенные ошибки и поясняет, как надо действовать в данном случае.

Фиксация дает возможность упражняющемуся наглядно убедиться в совершаемых им ошибках и яснее понять, как правильно надо выполнять отдельные детали действия (см. раздел «Методы обучения», стр. 166).

Утрирование. Данный методический прием сводится к тому, что борцу дается задание выполнить действие с умышленным отступлением, в котором он допускает ошибку. Например, если борец при выполнении броска прогибом раньше времени поворачивается грудью к коврику и после неоднократных указаний продолжает повторять ту же ошибку, полезно, чтобы он делал поворот позже, чем это требуется на самом деле.

Дополнительный ориентир. Прием заключается в использовании дополнительных слуховых, зрительных и кожно-мышечных раздражителей, помогающих занимающемуся правильно выполнять отдельные движения целостного действия во времени и пространстве, сочетать свои действия с действиями противника и окружающими предметами.

Совершенствование и закрепление навыка

Известно, что навык становится прочным лишь при условии систематического многократного повторения. При этом в выполнении технического действия устраняется напряженность и его проведение доводится до автоматизма. В процессе повторения перед борцом раскрываются новые возможности в выполнении приема.

При систематическом повторении излюбленных приемов, контрприемов и защит борец должен преимущественное внимание уделять наиболее важным и

сложным техническим действиям, а также тем действиям (элементам), которые еще недостаточно закреплены и при проведении которых он допускает ошибки.

В борьбе двигательный навык каждый раз проявляется в разных условиях. Поэтому задача совершенствования мастерства борца заключается в умении выполнять технические действия из различных исходных положений в разнообразных динамических ситуациях, а также применять различные способы подготовки благоприятных условий.

Большую часть специальных упражнений и схваток, направленных на совершенствование техники, рекомендуется проводить с различными партнерами, но такого же веса как сам борец, или же с разницей в одну весовую категорию. В то же время для усложнения условий периодически следует проводить схватки с партнерами более тяжелого веса. В схватке с более слабым противником борец имеет возможность шире применять различные технические приемы и чаще атаковать. В схватках с сильными соперниками спортсмен больше использует защитные действия.

Совершенствуя технические и тактические действия, необходимо постоянно уделять внимание выработке высокой точности и четкости их проведения при оптимальной скорости.

Увеличивать быстроту выполнения приема надо постепенно— каждый раз настолько, насколько прочность навыка гарантирует сохранение рациональной структуры приема.

Одновременно с выработкой скорости проведения приемов следует развивать способность действовать своевременно и непринужденно.

Уровень мастерства выполнения приема в целом зависит от того, насколько хорошо борец владеет каждым из элементов (частей), составляющих данный прием. В схватках с разными противниками в различных ситуациях решающими для успешного выполнения приема могут оказаться различные его элементы (части). Так, в схватке с противником, с которым легко и просто выполнить захват, успех выполнения броска прогибом будет полностью зависеть от искусства борца сделать вторую часть приема— бросок. В то же время в поединке с другим соперником может оказаться трудным осуществить захват и, наоборот, легко выполнить бросок.

Таким образом, преподаватель должен следить за тем, чтобы спортсмены совершенствовались не только действие в целом, но и отдельные его части.

Техническое и тактическое мастерство борца в значительной степени характеризуется также его умением в случае необходимости изменять отдельные детали приема, с тем чтобы преодолеть трудности, возникающие на пути его проведения, и полностью извлечь все выгоды из сложившейся в данный момент ситуации. К овладению этим искусством нужно приступать после того, как борец прочно освоит основу структуры приема.

Совершенствование умения изменять отдельные детали приема, исходя из конкретно сложившейся обстановки, проводится в упражнениях с партнером. Партнер с помощью исходных положений (в том числе и в положении у края ковра), соответствующей защитной или контратакующей реакцией создает упражняющемуся обусловленные заданием препятствия в проведении совершенствуемого приема.

При выполнении технических Действий в условиях, требующих изменения структуры приемов, преподаватель внимательно следит за тем, чтобы эти отклонения были действительно необходимы и соответствовали бы особенностям конкретно сложившейся ситуации.

Таким образом, для наиболее рационального проведения своих излюбленных технических действий борцу следует, с одной стороны, постоянно стремиться к тому, чтобы сохранить привычную для себя структуру (ее основу) выполнения приема (имеется в виду, что она наиболее полно отвечает индивидуальным особенностям борца), а с другой — вносить необходимые изменения в детали выполнения приема, диктуемые конкретно сложившейся обстановкой. Такая прочность и пластичность навыков достигается путем многократного выполнения совершенствуемого действия в повторяющихся и изменяющихся условиях.

В процессе тренировки должна систематически проводиться работа над исправлением ошибок.

Как правило, выполнение специальных упражнений и проведение схваток, направленных на совершенствование техники и тактики, проводится на свежие силы, пока борец не устал. Для этого следует периодически устраивать перерывы для отдыха, с тем чтобы спортсмен не чувствовал себя слишком утомленным.

Хорошо, когда борец прекращает упражняться только после того, как действие выполнено удачно. Тогда у спортсмена не останется чувства неуверенности, неудовлетворенности, нежелания возвращаться к этому действию в следующий раз, которое часто возникает после неудачного проведения приема, и в то же время сохраняется представление правильного выполнения.

Технические действия, выполняемые на тренировке, необходимо систематически закреплять и шлифовать в обстановке соревнований.

Совершенствование в технике и тактике проходит в основной части учебно-тренировочного и тренировочного занятия, во время участия борцов в соревнованиях, а также на самостоятельных занятиях (домашние задания). Кроме того, упражнения, направленные на совершенствование технических и тактических навыков, включаются во вторую часть утренней зарядки борца и в разминку перед схваткой.

Совершенствование в технике и тактике требует от борца большого трудолюбия, творческого подхода к тренировкам и упорства в достижении поставленной цели.

Совершенствование в тактике

Борец должен постоянно стремиться расширять свои знания, умения и навыки по тактике ведения схватки и участия в соревнованиях. От того, насколько тактически глубоко и правильно мыслит борец в каждой схватке и в соревнованиях в целом, насколько он быстро и точно ориентируется в различной обстановке, способен претворить в жизнь свои тактические замыслы и решения, во многом зависит уровень его спортивных достижений.

Весь комплекс знаний, умений и навыков борец приобретает последовательно в процессе учебно - тренировочной работы и во время участия

в соревнованиях.

Для совершенствования в тактике широко используется метод заданий. Например, борец должен составить тактический план схватки с неизвестным или конкретным противником. Он может также получить задание и при выполнении специальных упражнений и в схватке.

Задания особенно целесообразны, когда нет возможности подобрать соответствующего партнера. В этом случае любой партнер может выполнять во время тренировки необходимые действия, по заданию преподавателя (моделирование).

Специальное задание может быть дано и для выполнения его в определенном соревновании.

Такие задания помогают целенаправленно закреплять и совершенствовать необходимые борцу знания, умения и навыки по тактике и способствуют развитию тактического мышления спортсмена.

Борец должен научиться составлять тактический план схватки. По составленному плану рекомендуется проводить схватки. Это позволит борцам прочувствовать все достоинства и недостатки своих тактических замыслов.

Составленные планы и ход их выполнения необходимо разбирать и подвергать анализу. Анализ схваток принесет много пользы спортсменам в том случае, если тренер направляет мысли занимающихся и вызывает их на активное творческое обсуждение. После каждой схватки или в конце занятий преподаватель подводит итоги.

На тренировке борцы должны систематически совершенствовать маскировку, разведку и другие тактические действия. Для обогащения тактического опыта много пользы принесут наблюдения за соревнованиями и непосредственное участие в них. Кроме того, тактику изучают и совершенствуют на теоретических занятиях: на лекциях и в беседах.

Принимая активное участие в разборе мастерства предполагаемых противников и в анализе прошедших соревнований (это должны делать и борцы-участники и борцы-зрители), занимающиеся глубже осознают смысл и значение тактических действий, учатся находить лучшие пути для их применения и исправлять тактические ошибки.

При совершенствовании тактической подготовки вредна излишняя опека преподавателя, подсказки по каждому случаю. Если борец во время тренировки механически выполняет задание, не проявляет активности и инициативы, не использует ранее приобретенный опыт, то такие занятия малоэффективны. Такой борец не скоро научится самостоятельно тактически мыслить на соревнованиях и умело решать тактические задачи. При всяком отклонении от обычных условий схватки он растеряется, не сумеет найти выхода из создавшегося положения и окажется под угрозой проигрыша.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных

способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.
- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;

- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной

подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1, ГСС-1 показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 3, ГСС -1– не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата он не может быть переведен на следующий этап обучения. Ему будет предложена возможность перейти на обучение по общеразвивающей программе. В дальнейшем, если обучающийся, выполнит нормативные требования программы спортивной подготовки избранного вида спорта, он может перейти на ее освоение, соответствующего года обучения.

5.1.Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке'	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

' Особенности методики выполнения упражнения: при выполнении упражнения допускается сгибание ног в коленных суставах, поочередное поднимание ног, и подъем, без касания, до проекции перекладины шведской стенки, на которой зафиксирован хват руками.

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	.
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			.	И
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода
и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения принимать участие в

официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня;

- на тренировочном этапе 4,5 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях регионального уровня;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства принимать участие в официальных спортивных соревнованиях межрегионального уровня.

Требования к уровню спортивной квалификации на этапах и по годам обучения представлены в таблицах контрольных нормативов.

5.2. Перечень тестов по контролю освоения разделов образовательной Программы, не относящихся к показателям физической нагрузки (для этапов подготовки)

Начальный этап (вопросы):

- история развития вида спорта спортивная борьба;
- общероссийские антидопинговые правила;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования техники безопасности на тренировочных занятиях и т.д.

Учебно – тренировочный этап (вопросы):

- основы философии и психологии спортивной борьбы;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- процедуры допинг – контроля;
- строение и функции организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- работа юного инструктора по виду спорта спортивная борьба;
- судейство соревнований по спортивной борьбе и т.д.

Этап совершенствования спортивного мастерства (вопросы):

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- система «Адамс»;
- средства восстановления после физической нагрузки;
- должностные обязанности судей по спортивной борьбе, требования для присвоения судейских категорий;
- план проведения занятия по спортивной борьбе;
- фармакологическое обеспечение тренировочного процесса и т.д.

Тренер – преподаватель, вправе самостоятельно разработать перечень вопросов по контролю за теоретической подготовкой воспитанников, главное требование – количество вопросов для начального этапа подготовки не менее пяти, для тренировочного – не менее семи, для СС этапа – не менее десяти.

Правильные ответы на более чем 80 % представленных вопросов, показывают достаточный уровень освоения этапа реализуемой Программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года, этапа (периода) обучения, срок проведения май-июнь текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

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

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

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

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-5, СС должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать

норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

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

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; - знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

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

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

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

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

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

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их

- соблюдать требования тренера и не нарушать их

- начинать упражнение можно по сигналу тренера

- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки
- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера
- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.2.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или)

выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
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.	Г онг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 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.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
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	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Рашгارد синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. - Ростов-на-Дону, 2003.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru>)

Приложение №1

Учебно – тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	= 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	= 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	- 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	- 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	- 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ≈ 1200				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

i