

Программа утверждена на педагогическом совете
Протокол № 54 от 28 августа 2022 г.

Копылов С.В.

Подписан: Копылов С.В.
DN: C=RU, OU=директор, O="МУДО ""
ВДЮСШ""", CN=Копылов С.В.,
E=mouVenevDUYSH@tularegion.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-09-24 11:13:36
Foxit Reader Версия: 9.7.2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУДО
«Веневская ДЮСШ»
С.В. Копылов
августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕНЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 5 ЛЕТ

Разработчики:

Титов Д.Е.

Рецензенты:

Шереметьева А.Г. -

зам. директора

по УВР школы;

Чурикова Д.С. -

референт комитета по
социальным вопросам:

г.Венев
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение.
- 1.2 Режим тренировочной работы.
- 1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.
- 1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе.
- 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе.
- 1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по спортивной борьбе.

1. Годовой учебный план.

- 2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.
- 2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине);
- 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.
- 2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.
- 2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2. Методическая часть.

- 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
- 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
- 3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.
- 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.
- 3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

3. Система контроля и зачетные требования.

- 4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.
- 4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
- 4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

4. Перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по спортивной борьбе МУДО «Веневская ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Письмом Мин. спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Мин. спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа по спортивной борьбе предназначена для ДЮСШ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов.

Спортивная борьба - это олимпийский контактный вид спорта (единоборство).

Спортивная борьба - популярна во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: перемещения, броски, защита. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Спортивная борьба является средством активного отдыха для многих учащихся, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные технические и тактические действия, подчинение общей задаче.

Результативность данного вида спорта тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является "чувство времени", которое можно рассматривать как компонент специальных способностей спортсменов. В основе развития "чувства времени" лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Спортсменам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Спортсмены должны хорошо ориентироваться в пространстве, что связано с организацией поединка.

Спортсмены стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поединок протекает при взаимодействии и сопротивлении противника, прилагаящих все усилия и умения, чтобы сохранить преимущество и организовать нападение. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена. Доказано, что представители единоборств имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Для того чтобы победить, необходимо преодолеть сопротивление противников, а это возможно, лишь, в том случае, если спортсмены владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление передвижения и скорость движения.

Деятельность бойца - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Каждый спортсмен должен не только уметь нападать, но и активно защищаться. Чтобы победить и не дать противнику возможности произвести результативные действия, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение противника. Деятельность единоборства базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта спортсменов.

Участвуя в соревнованиях, спортсмен совершает большую работу: за поединок спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 1000-2000 м, делая при этом 130-140 активных движений, бросков и остановок. Передвижения сочетаются с приемами, с защитными действиями.

За последнее время поединки значительно интенсифицировались. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности соперников, в стремлении активно вести поединок. Интенсивная физическая деятельность в течение поединка требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение деятельности единоборства носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у спортсменов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у спортсменов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении защитных действий ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень потребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За поединок спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энергетические затраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность схватки будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы спортсменов и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности спортсмена, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Главная задача по спортивной борьбе заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками поединка в процессе многолетней подготовки;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основной показатель работы ДЮСШ по спортивной борьбе – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований.

Перед учебно-тренировочными группами (УТГ) ставятся следующие задачи: основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: программы - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещения и стоек, приема, атакующего удара, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям, приучение к обстановке данного единоборства, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр и т.д.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее развитие личности ребенка во всех формах единоборства. **Программа по спортивной борьбе рассчитана на учащихся 12-17 лет.**

Структура системы многолетней подготовки.

Период программы - выполняется в течение 5 лет:

- Этап 1 года обучения. Продолжительность – 468 часа (12 часов в неделю).
- Этап 2 года обучения. Продолжительность – 546 часа (14 часов в неделю).
- Этап 3 года обучения. Продолжительность – 624 часа (16 часов в неделю).
- Этап 4 года обучения. Продолжительность – 702 часа (18 часов в неделю).
- Этап 5 года обучения. Продолжительность – 780 часа (20 часов в неделю).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 12 лет.

- * 1 год обучения возраст—12-13 лет. Количество учащихся в группе 17 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.
- * 2 год обучения: возраст—13-14 лет. Количество учащихся в группе 17 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.
- * 3 год обучения: возраст –14-15 лет. Количество учащихся в группе 16 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение 3 юношеского разряда.
- * 4 год обучения: возраст –15-16 лет. Количество учащихся в группе 16 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение 3 юношеского разряда.
- * 5 год обучения: возраст –16-17 лет. Количество учащихся в группе 16 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП и выполнение 3 юношеского разряда.

1.2 Режим тренировочной работы.

Таблица 1

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-	Количество тренировок в	Количество учебных	Общее количество	Количество часов в год

	тренировочной работы (час. /нед.)	неделю	недель в году	тренировок в год	
УТГ-1	12	4	39	156	468
УТГ-2	14	5	39	195	546
УТГ-3	16	6	39	234	624
УТГ-4	18	6	39	234	702
УТГ-5	20	7	39	273	780

1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), управления на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;

3) сила – борьба, велоспорт;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе.

Таблица 2

Виды соревнований (игр)	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
контрольные	6-8	8-10
отборочные	3-5	5-6
основные	1-3	3-5
Всего игр	40-50	50-60

1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для

прохождения спортивной подготовки по спортивной борьбе
(согласно федеральных стандартов)

Таблица 3

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
5	Канат для лазанья	штук	2
6	Канат для перетягивания	штук	1
7	Ковер для борьбы (12x12 м)	комплект	1
8	Кольца гимнастические	пара	1
9	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мешок боксерский	штук	1
12	Мяч баскетбольный	штук	2
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч для регби	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
16	Мяч футбольный	штук	2
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
19	Резиновые амортизаторы	штук	10
20	Секундомер электронный	штук	3
21	Скакалка гимнастическая	штук	20
22	Скамейка гимнастическая	штук	4
23	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
24	Табло судейское механическое	комплект	1
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
26	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
27	Урна	штук	2
28	Электронные весы до 150 кг	штук	1

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Спортивная борьба содержит следующие предметные области:
общую физическую подготовку;
специальную физическую подготовку;
теорию и методику физической культуры и спорта.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;
специальная физическая подготовка;
техническая подготовка;
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
техничко-тактическая (игровая) подготовка;
участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7 части 1.3 настоящей Программы.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики спортивной борьбы, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по борьбе.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-	Месяц	% от
--------------------	------	-------	------

	во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	годового объема учебного плана
Общая физическая	142	10	12	18	18	16	18	16	16	12	6			28%
Специальная физическая	56	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4			11%
Техническая	110	10	10	14	14	10	14	10	10	10	6			22%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	6	8	10	10	10	10	8	8	8	0			15%
Участие в соревнованиях, судейская практика	8	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-			9%
ВСЕГО часов	468	38	44	62	58	52	42	48	48	42	16			100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц													% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII		
Общая физическая	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	25%	
Специальная физическая	72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	12%	
Техническая	104	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10			23%	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	99	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	-	20%	
Технико-тактическая интегральная подготовка	79	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	-	-	14%	
Участие в соревнованиях, судейская практика	80	10	12	10	-	-	13	10	10	-	15	-	-	10%	
ВСЕГО часов	546	59	61	57	47	46	59	56	56	46	59	-	-	100%	

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Общая физическая	125	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	-	-	25%
Специальная физическая	85	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	117	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	112	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	92	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	10%
ВСЕГО часов	624	66	66	64	63	63	61	61	60	60	60	-	-	100%

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Общая физическая	154	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	-	-	25%
Специальная физическая	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	12%
Техническая	144	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14			23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	134	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	-	-	20%
Технико-тактическая интегральная подготовка	94	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	-	-	14%
Участие в соревнованиях, судейская практика	96	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	-	-	10%

ВСЕГО часов	702	73	73	73	73	69	69	68	68	68	68	-	-	100%
--------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	---	---	------

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения.

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII		
Общая физическая	167	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	-	-	25%
Специальная физическая	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	12%	
Техническая	157	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15			23%	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	-	-	20%	
Технико-тактическая интегральная подготовка	107	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	-	-	14%	
Участие в соревнованиях, судейская практика	109	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	-	10%	
ВСЕГО часов	780	80	80	80	79	79	79	79	75	75	74	-	-	100%	

2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

При необходимости на игрока составляют годовой индивидуальный план по следующей форме.

- 1 Личные данные.
- 2 Спортивно-техническая характеристика.
- 3 Цель и задачи подготовки.
- 4 Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
- 5 График подготовленности (по форме командного графика).
- 6 Медицинский контроль и самоконтроль.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена,

дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий зависимости от амплуа;
- совершенствование моторики ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у игроков чувства самостоятельности и ответственности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Разделы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	УТГ-1, УТГ-2	УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5
Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10 - 14	13 - 15

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 8

Предметные области	Разделы подготовки	Учебно-тренировочная подготовка				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30	25-28	22-26	19-24	16-22

Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11	10-12	11-12	12-13	13-14
Спортивная борьба	Техническая подготовка, %	20-22	22-23	24-25	26-27	28-29
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15	15-20	18-25	21-25	24-30
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		8	1-12	5-15	8-20	10-25

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с применением индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 8.

Таблица 9

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
------------------	---	-------------------------	--

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	12	39	468
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	14	39	546
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	16	39	624
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	18	39	702
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	20	39	780

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

2.5 Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени хорошо защищаться, перемещаться, стремительно атаковать и цепко защищаться. Только после этого как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к узкой специализации.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание

базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как – обще-подготовительные упражнения.

В учебно-тренировочных группах (12-17 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с оборудованием, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как – обще-подготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Спортивная борьба – эмоциональный поединок, поэтому построение тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать технику. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся. Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, упражнения на гибкость, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег,

прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры.

Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических элементов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале -для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (дистанция за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачами мяча. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (удар и передача).

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, наскок, спрыгиванием в сочетании с приемами с мячом и с мячами-разновесами (передача, подача, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении атакующих и защитных действий.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мячи волейбольные, гимнастические маты.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях.

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры: регби, волейбол, а также велосипедный спорт.

Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки. Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения.

Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной. Средства: упражнения с отягощениями.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.

№	Содержание занятий	Расчет часов					
		УТГ-1	УТГ -2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.							
1.	Физкультура и спорт в России.	2	2	2	2	2	
2.	Краткий обзор развития единоборств в России и за рубежом.	2	2	2	2	2	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	3	3	3	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	3	3	3	
5.	Гигиена закаливания, питания и режим спортсмена.	2	2	3	3	3	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	3	4	4	5	
7.	ОФП и СФП.	2	3	4	4	4	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.	2	3	4	4	4	
9.	Правила соревнований.	2	2	2	2	2	
	ВСЕГО:	18	20	27	27	28	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.							
1.	Общая физическая подготовка.	122	157	134	147	166	

2.	Специальная физическая подготовка.	99	105	149	220	274	
3.	Изучение техники классических упражнений.	203	238	286	280	284	
4.	Участие в соревнованиях.	12	12	12	12	12	
5.	Инструкторская и судейская практика.	10	10	12	12	12	
6.	Контрольные нормативы.	4	4	4	4	4	
	Всего часов:	450	526	597	675	752	
	Итого часов:	468	546	624	702	780	

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретические занятия											
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1								
2.	Краткий обзор развития единоборства в России и за рубежом.		1	1							
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.			1	1						
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				1	1					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.					1	1				
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.						1	1			
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена-борца.							1	1		
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								1	1	
9.	Правила соревнований.										2
	Всего часов: 18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2. Практические занятия.											
1.	ОФП.	18	14	13	12	12	11	12	12	11	11
2.	СФП.	12	10	10	10	10	10	10	10	9	8
3.	Изучение техники приемов и упражнений.	15	19	22	17	23	16	21	21	23	22
4.	Выполнение контрольных нормативов.		2								2
5.	Участие в соревнованиях.				6		6				

6.	Инструкторская и судейская практика.						2	2	2	2	2
	Всего часов: 450	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Итого часов: 468	46	47	47	47	47	47	47	47	46	47

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. ТЕОРИЯ											
1.	Физкультура и спорт в России.	+	+								
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом.		+	+							
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.			+	+						
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				+	+					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.					+	+				
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.						+	+			
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена борца.							+	+		
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								+	+	
9.	Правила соревнований.									+	+
2. ПРАКТИКА.											
1.	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения с предметами и отягощениями.	+		+		+		+		+	х
3.	Упражнения для развития быстроты.	+				+					х
4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		+				+			+	х
5.	Упражнения для развития специальной выносливости.			+				+		+	х

6.	Упражнения для воспитания специфической координации для борьбы.				+				+		x
7.	Прямолинейные перемещения вперед.	+	+	x		x					x
8.	Встречная атака на нижнем уровне.	+	+	x							x
9.	Защита на встречном движении с переходом на нижний уровень.	+	+	x							x
10.	Упреждающая атака с подскоком на нижнем уровне.	+	+	x							x
11.	Прямолинейное перемещение назад.			+	+	x	x				x
12.	Перемещение в сторону.					+	+	x			x
13.	Контратаки с броском и удержанием.					+	+	x			x
14.	Подхват за ногу, бросок через плечо.					+	+	x			x
15.	Контратака с броском и удержанием.					+	+	x			x
16.	Перемещение влево с вращением против часовой стрелки.							+	+	x	x
17.	Правила, организация и проведение соревнований.	+									
18.	Контрольные нормативы.	+				+					+
19.	Учебные бои.					+					+
20.	Участие в соревнованиях.				+		+				

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретические занятия											
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1								
2.	Краткий обзор развития единоборства в России и за рубежом.	1	1								
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	1	1						
4.	Влияние физических			1	1	1					

	упражнений на организм занимающихся.										
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.					1					
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.						1	1			
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена-борца.						1	1	1	1	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								1	1	1
9.	Правила соревнований.										
	Всего часов: 20	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1
1.	ОФП.	23	16	17	17	19	15	18	19	17	17
2.	СФП.	8	9	10	10	10	10	10	10	10	12
3.	Изучение техники приемов и упражнений.	22	26	26	20	24	21	22	22	22	19
4.	Выполнение контрольных нормативов.									2	2
5.	Участие в соревнованиях.				6		6				
6.	Инструкторская и судейская практика.						2	2	2	1	3
	Всего часов: 526	53	51	53	53	53	53	52	53	52	53
	Итого часов: 546	55	54	55	55	55	55	54	55	54	54

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ)**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. ТЕОРИЯ											
1.	Физкультура и спорт в России.	+	+								
2.	Краткий обзор развития единоборства в России и за рубежом.	+	+								
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		+	+	+						
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			+	+	+					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.					+					
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.						+	+			
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена борца.						+	+		+	+

8.	Моральный и волевой облик спортсмена.									+	+	
9.	Правила соревнований.										+	+
2. ПРАКТИКА.												
1.	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения с предметами и отягощениями.	+		+		+		+			+	x
3.	Упражнения для развития быстроты.	+				+					+	x
4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		+					+				x
5.	Упражнения для развития специальной выносливости.			+					+		+	x
6.	Упражнения для воспитания специфической координации для борьбы.				+					+		x
7.	Перемещение вправо.	+	+	+	x			x				x
8.	Перемещение под прямым углом вправо внутрь.	+	+	+	x			x				x
9.	Перемещение под прямым углом вправо и контратака ногой.	+	+	+	x			x				x
10.	Диагональные перемещения.				+	+	+	x				x
11.	Вперед - влево				+	+	+	x				x
12.	Назад - вправо				+	+	+	x				x
13.	Назад - влево				+	+	+	x				x
14.	Вперед - вправо				+	+	+	x				x
15.	Судейство соревнований											x
16.	Формирование судейской коллегии соревнований											x
17.	Контрольные нормативы	+			+							+
18.	Учебные поединки				+							
19.	Участие в соревнованиях				+			+				

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание занятий	Месяцы										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1. Теоретические занятия												
1.	Физическая культура и	1	1									

	спорт в России.										
2.	Краткий обзор развития единоборства в России и за рубежом.	1	1			1					
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	1	1	1					
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1	1	1					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.			1	1		1	1			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.					1	1	1	1		
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена-борца.							1	1	1	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								1	1	
9.	Правила соревнований.						1				2
	Всего часов: 27	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
1.	ОФП.	9	7	7	7	6	5	7	7	8	7
2.	СФП.	23	22	22	22	21	21	20	20	21	20
3.	Изучение техники приемов и упражнений.	27	30	30	24	30	25	30	30	30	30
4.	Выполнение контрольных нормативов.	2									2
5.	Участие в соревнованиях.				6		6				
6.	Инструкторская и судейская практика.					2	2	2	2	2	2
	Всего часов: 597	61	59	59	59	59	59	59	60	61	61
	Итого часов: 624	63	62	62	62	62	62	62	63	63	63

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. ТЕОРИЯ											
1.	Физкультура и спорт в России.	+	+								
2.	Краткий обзор развития единоборства в России и за рубежом.	+	+			+					
3.	Краткие сведения о		+	+	+						

	строении и функциях организма человека.										
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			+	+	+					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.			+	+		+	+			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.					+	+	+	+		
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена борца.							+	+	+	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								+	+	
9.	Правила соревнований.						+			+	+
2. ПРАКТИКА.											
1.	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения с предметами и отягощениями.	+		+		+		+		+	х
3.	Упражнения для развития быстроты.	+				+				+	х
4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		+				+			+	х
5.	Упражнения для развития специальной выносливости.			+				+		+	х
6.	Упражнения для воспитания специфической координации для борьбы.				+				+	+	х
7.	Повторение перемещений	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
8.	Зигзаг вперед	+	х		х				х		х
9.	Зигзаг назад	+	х			х				х	х
10.	Зигзаг внутрь	+	х				х				х
11.	Комбинированный зигзаг		+	х				х			х
12.	Атакующий зигзаг		+	х							х
13.	Учебные поединки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	х
14.	Контратака рукой под колено			+	+	х	х				х
15.	Построение боевого куста							+	+		х
16.	Судейство соревнований										х
17.	Контрольные нормативы	+			+						
18.	Участие в соревнованиях				+		+				

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретические занятия											
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1								
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом.	1	1								
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	1				1			
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1	1	1					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.						1		1	1	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1							1	1	1
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена-борца.				1	1	1	1			
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.							1	1	1	1
9.	Правила соревнований.			1			1				
	Всего часов: 27	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
1.	ОФП.	12	14	14	9	13	6	12	12	12	11
2.	СФП.	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29
3.	Изучение техники приемов и упражнений.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
4.	Выполнение контрольных нормативов.	2									2
5.	Участие в соревнованиях.				6		6				
6.	Инструкторская и судейская практика.					2	2	2	2	2	2
	Всего часов: 675	67	67	67	68	68	67	67	67	68	69
	Итого часов: 702	70	70	70	70	70	70	70	70	71	71

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. ТЕОРИЯ											

1.	Физкультура и спорт в России.	+	+								
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом.	+	+			+					
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		+	+	+						
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			+	+	+					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.			+	+		+	+			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.					+	+	+	+		
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена борца.							+	+	+	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								+	+	
9.	Правила соревнований.						+			+	+
2. ПРАКТИКА.											
1.	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения с предметами и отягощениями.	+		+		+		+		+	х
3.	Упражнения для развития быстроты.	+				+				+	х
4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		+				+			+	х
5.	Упражнения для развития специальной выносливости.			+				+		+	х
6.	Упражнения для воспитания специфической координации для борьбы.				+				+	+	х
7.	Повторение перемещений	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
8.	Зигзаг вперед	+	х		х				х		х
9.	Зигзаг назад	+	х			х				х	х
10.	Зигзаг внутрь	+	х				х				х
11.	Комбинированный зигзаг		+	х				х			х
12.	Атакующий зигзаг		+	х							х
13.	Учебные поединки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	х
14.	Построение боевого куста							+	+		х

15.	Судейство соревнований										x
16.	Контрольные нормативы	+			+						
17.	Участие в соревнованиях				+		+				

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание занятий	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. Теоретические занятия											
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1								
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом.		1	1							
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.			1	1	1					
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				1	1	1				
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.					1	1	1			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1				1	1	1		
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена-борца.							1	1	1	1
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.							1	1	1	1
9.	Правила соревнований.			1		1					
Всего часов: 28		2	3	3	3	4	3	3	3	2	2
1.	ОФП.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	СФП.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	30
3.	Изучение техники приемов и упражнений.	29	30	28	22	27	22	28	28	31	29
4.	Выполнение контрольных нормативов.	2									2
5.	Участие в соревнованиях.				6		6				
6.	Инструкторская и судейская практика.			2	2	2	2	2	2		2
Всего часов: 752		76	75	75	75	74	75	75	75	76	76
Итого часов: 780		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

№	Содержание учебного материала	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. ТЕОРИЯ											
1.	Физкультура и спорт в России.	+	+								
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России и за рубежом.	+	+			+					
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		+	+	+						
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			+	+	+					
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.			+	+		+	+			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.					+	+	+	+		
7.	Взаимосвязь ОФП и СФП в подготовке спортсмена борца.							+	+	+	
8.	Моральный и волевой облик спортсмена.								+	+	
9.	Правила соревнований.						+			+	+
2. ПРАКТИКА.											
1.	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения с предметами и отягощениями.	+		+		+		+		+	х
3.	Упражнения для развития быстроты.	+				+				+	х
4.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.		+				+			+	х
5.	Упражнения для развития специальной выносливости.			+				+		+	х
6.	Упражнения воспитания специфической координации для борьбы.				+				+	+	х
7.	Повторение перемещений	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
8.	Зигзаг вперед	+	х		х				х		х
9.	Зигзаг назад	+	х			х				х	х
10.	Зигзаг внутрь	+	х				х				х
11.	Комбинированный зигзаг		+	х				х			х
12.	Атакующий зигзаг		+	х							х
13.	Учебные схватки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	х

14.	Построение боевого куста							+	+		х
15.	Судейство соревнований										х
16.	Контрольные нормативы	+			+						
17.	Участие в соревнованиях				+		+				

3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе идет в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в спортивной борьбе:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия в 12-13 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 4-5 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки прыгунов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- терапия с кислородом;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение занимающихся в клубе включает в себя основные антидопинговые образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

3.7 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практик.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника», судьи по спорту и

последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования.

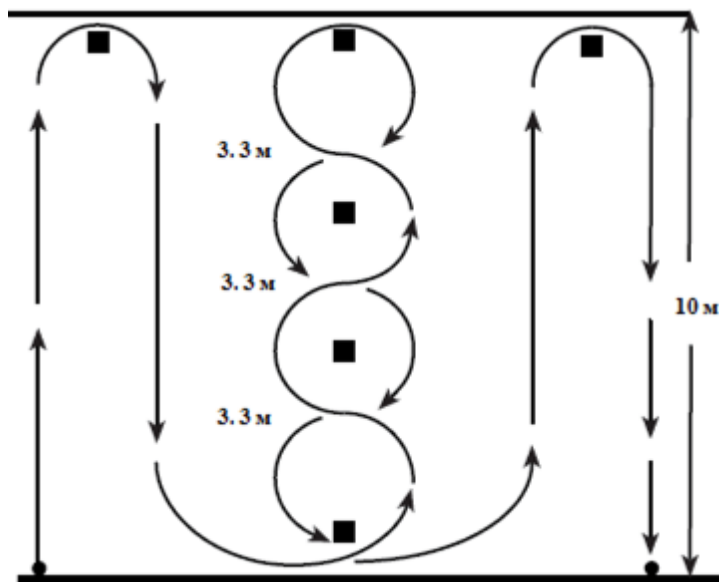
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус



устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

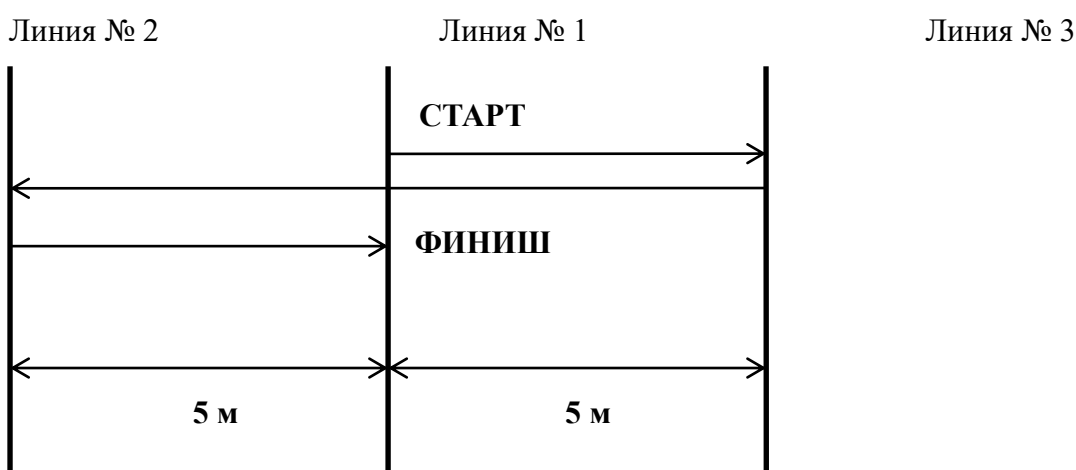
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

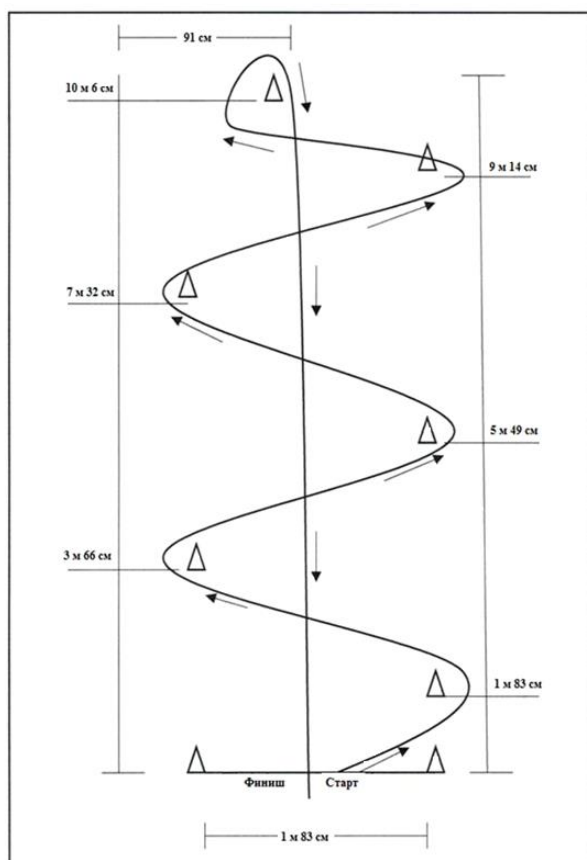
Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.



Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении,

вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.



Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка правильности выполнения технического приема; определение результата, % достигнутого, благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях. Проверка правильности выполнения технических приемов. Оценивают правильность выполнения технических приемов с помощью заранее установленной шкалы баллов. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

Техническая подготовка:

4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения В

основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 12 летнего возраста, желающие заниматься данным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на учебно-тренировочный этап в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (3 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение: скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Условные обозначения: 1– значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

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

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;

- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.

- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашей школе предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в центральной районной больнице. Обычно это обследование проходит по графику, предложенному врачами школы (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;
- психологические тренировки-специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

УТВЕРЖДЕНО
на тренерском совете
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протокол №9 от 28.08.2022 г.

**Контрольные нормативы для зачисления в
учебно-тренировочные группы на отделение спортивной борьбы**

Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг

Бег 30 м/с	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м/с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м/м	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	6
Толчок ядра (м);			
сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

УТВЕРЖДЕНО
на тренерском совете
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протокол №9 от 28.08.2022 г.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО СФП ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Название норматива	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Приседание на одной ноге	7	10	15	17	19

Удар рукой по мешку за 10 сек. (раз)	15	20	25	27	29
Упор лежа на кулаках (в минутах)	5	10	30	35	38

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на ОФП отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Особенно важную роль играют упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие

мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции. Пространственной ориентировки, ловкости, других специальных качеств.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей (вес 15-20 кг).

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, эти требования отражены в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинаются с развития у юных спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. А также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умения правильно принять решение и быстроты выполнить его в различных играх; умение взаимодействия с напарником; умение наблюдать и быстро выполнить ответные действия.

Важное место в подготовке учащихся занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки) совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовкой.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Занятия с юными воспитанниками различаются по направленности. Практически занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению техники являются центральными в системе многолетней тренировки юных спортсменов.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче: более успешному первоначальному обучению приемам борьбы при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юных учащихся.

Задачи целостно-игровое направлено на решение важнейшей задачи:

- обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т.е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Главная цель – добиться того, что юные воспитанники применяли в игре изученный тактико-технический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт всероссийской федерации спортивной борьбы (Электронный ресурс);
- 2.Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

- 1 Спортивная борьба. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
- 2 Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе. [Текст] / Алиханов И. И. Спортивная борьба: М: ФиС, 2005г.

- 3 Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 4 Волков В. М. Филин В.П./ Спортивный отбор - М.: ФиС, 2003
- 5 Колупов Ю. И. Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010г.
- 6 Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС,
- 7 Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки. [Текст] / Матвеев Л. П.-М.: ГЦОЛИФК, 2002г.
- 8 Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Озолин Н. Г. - М.:
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
- 10.Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по спортивной борьбе для групп начальной подготовки. Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа».
- 11.Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой – М. 2000
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
- 14.Основы управления подготовки юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002г.
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
17. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
- 18.Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. Усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 2009г. - 23 с.
- 19 Рыбалко Б. М., Крепчук И. П. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе. Теория и практика физ. Культуры. – 2006 г.