

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа «Лидер» г. Орска

УТВЕРЖДЕНА
на педсовете МАУДО «ДОСШ «Лидер» г. Орска
протокол № 8 от 17 сентября 2016 г.
Директор:  И.А. Родионов




**Дополнительная предпрофессиональная
программа по
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Срок реализации программы: 7 лет
Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте от 10 до 17 лет

Составители:
Старший инструктор-методист: Романова
Валерия Анатольевна
Инструктор-методист: Искрина
Татьяна Владимировна
Тренер-преподаватель первой
квалификационной категории:
Яруллин Тимур Зуфарович

Рецензенты:

Тартыгин Владимир Михайлович – руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории по физическому воспитанию ГАПОУ
«Педколледж» г. Орска.
Феттер Марина Геннадьевна – эксперт аттестационной комиссии
профессиональной деятельности педагогических работников, учитель высшей
категории МОАУ СОШ № 24 г. Орска. 



2016 год

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г.;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013г. №145;

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);

- Устав МАУДО «ДЮСШ «Лидер» г. Орска

В данной программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **тренировочном (спортивной специализации) этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На тренировочном (спортивной специализации) этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ организует спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией с 1 сентября.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются

роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Общая характеристика системы подготовки борцов. Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки в вольной борьбе, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Спортивно-оздоровительный*	не ограничена	10	15
Начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный	4	12	10

Примечание – *Спортивно-оздоровительный этап упоминается в данном подразделе только с целью установления возраста начала занятий борьбой, минимального возраста зачисления в группы и минимального количества, занимающихся в группе

Этап начальной подготовки (НП).

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (спортивной специализации) (Т(СС)) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (более двух лет обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

II. «Нормативная часть программы спортивной подготовки»

В данном разделе программы раскрываются содержание и основные требования к освоению теоретического и практического разделов программы спортивной подготовки в вольной борьбе, указывается распределение времени, затрачиваемого на каждый вид спортивной подготовки по годам обучения и этапам подготовки.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (табл. 2).

Таблица 2 - Основная тематика и планируемый объем теоретического материала в группах спортивной подготовки в вольной борьбе (ч)

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов							
		НП			Т(СС)				
		1	2	3	1	2	3	4	
1	Физическая культура и спорт в СССР и РФ	1	1	1	1	1	1	1	
2	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1	
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	1	1	1	1	1	
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	1	
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	2	2	2	2	
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	2	3	4	5	6	
8	Основы методики обучения и тренировки			1	2	3	3	3	
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	
10	Физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	

11	Периодизация спортивной тренировки						1	1
12	Планирование и контроль тренировки			1	2	2	2	3
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований			1	2	2	2	3
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1	1	1	1	1	1
15	Просмотр и анализ соревнований			1	2	6	6	8
16	Установка перед соревнованиями			1	2	3	4	4
Всего часов		12	12	18	24	32	36	40

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

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

На основании Федерального стандарта практический раздел программы включает следующие виды спортивной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе дополняется инструкторская и судейская практика;

Специфика вольной борьбы и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливает соотношение средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в вольной борьбе регулируются их соотношениями в рамках многолетнего тренировочного процесса. Основные нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса, устанавливаемые данным стандартом, представлены в (табл. 3).

Таблица 3 - Этапные нормативы по видам спортивной подготовки в вольной борьбе

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки			
	начальной подготовки		тренировочный	
	1	2-3	1-2	3-4
Теоретическая подготовка	3,8	3,0	3,4	3,7
Общая физическая подготовка	48,7	36,8	34,0	24,6
Специальная физическая подготовка	14,7	16,7	17,9	20,5
Технико-тактическая подготовка	23,1	28,2	26,1	27,7

Психологическая подготовка	3,2	2,6	3,2	4,3
Соревновательная подготовка	1,3	3,4	3,8	5,8
Инструкторская и судейская практика	–	0,9	0,8	1,5
Приемные и переводные испытания	3,8	2,6	2,2	2,1
Восстановительные мероприятия	–	3,8	6,4	8,5
Врачебный и медицинский контроль	1,3	2,1	1,9	1,3
Общий объем часов	312	468	624	1040

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в табл. 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 4 - Планируемые показатели соревновательной деятельности в вольной борьбе в группах спортивной подготовки

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Этапы	
	начальной подготовки	тренировочный
соревнований	4-5	5-7
соревновательных дней	4-7	12-21
соревновательных схваток	8-12	14-38

Таблица 5 - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

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

Таблица 6 - Планируемые показатели соревновательной деятельности.

	ГНП		Т(СС)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5
Отборочные	-	-	1	1 - 2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38

Таблица 7 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624

III. «Методическая часть программы спортивной подготовки».

Включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Включает в себя следующие разделы:

1. Организационно-методические указания.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего

годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должен суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

2. Организация учебно-тренировочного процесса.

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

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

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения,

совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ и рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

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

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Положением о ДЮСШ и «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ» (1995). Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах - четырех часов.

3. Разработка годовых планов спортивной подготовки (по перечисленным видам подготовки с обязательным учетом соревновательной деятельности).

Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

№	Разделы	Группы		
		НП		Т(СС)
		Этапы подготовки		
		До года	Свыше года	Свыше двух лет
1.	Теоретическая подготовка	10	18	28
2.	Общая физическая подготовка	160	187	208
3.	Специальная физическая подготовка	47	92	229
4.	Технико-тактическая подготовка	72	121	290
5.	Психологическая подготовка	6	6	36
6.	Соревновательная подготовка	3	5	52
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	21
8.	Приемные и переводные испытания	8	10	12
9.	Восстановительные мероприятия	-	17	156
10.	Врачебный и медицинский контроль	6	8	8
11.	Общее количество	312	468	1040
12.	Участие в УТС	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий		

Содержание программы для групп НП.

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, на канате, на козле.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; сбоку; переворот забеганием; переворот перекатом; переворот переходом; переворот накатом. Защиты от этих переворотов.

Приемы борьбы в стойке:

Сваливания сбиванием; броски наклоном; броски поворотом (мельница); переводы рывком и нырком; броски подворотом. Защита от этих приемов.

Примерные комбинации приемов

1.Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2.Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Содержание программы для групп НП свыше одного года обучения.

1.Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2.ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

5. Участие в соревнованиях:

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

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще-подготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Содержание программы для Т(СС) свыше двух лет обучения.

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом

сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

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

6. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4. Воспитательная работа

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ и в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», принятой Правительством Российской Федерации 29 октября 2002 года, отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

5. Психологическая подготовка.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под **морально-политической готовностью** мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями **социального фактора** являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена; роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий; состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

6. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья)

Разработка нормативов спортивной подготовленности и осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации программы.

Требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в вольной борьбе.

1. Контроль тренировочного процесса спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик спортивной подготовки – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, отражающих особенности подготовки в данном виде спорта.
2. Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетными являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные («сквозные») на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку.
3. Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.
4. Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки. Этапные

нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

5. Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся борьбой.

6. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Перечень этапных контрольных тестов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля развития основных физических качеств, в зависимости от этапов спортивной подготовки, определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Контрольные тесты

Таблица 8 – Этапные нормативы по общей физической и специальной подготовленности для групп НП (1-3 года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м с хода (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Технико-тактическая подготовленность	

Таблица 9 – Этапные нормативы по физической и специальной подготовленности для групп Т(СС)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), бег на 100м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с), бег 2000 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Технико-тактическая подготовленность	

Система контроля и зачетные требования

Таблица 10 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

«Условия реализации программы»

Таблица 11 - Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

				подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Таблица 12 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

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

Таблица 13 - Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		Т(СС)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	1
3.	Костюм разминочный	штук		-	-	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара		-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара		-	-	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых N суставов)	комплект		-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук		-	-	1	1

Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
2. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
3. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
4. «Борьба». Ю.С. Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
5. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
6. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
7. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
8. «Техника вольной борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
9. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
10. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г.№145).

Для учащихся:

1. «Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах». А.В. Ивойлов, С.Д. Бойченко, Ю.Т. Смоляков. Изд. «Высшая школа», Минск, 1975г.
2. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
3. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
4. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
5. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
8. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
11. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.

«Приложение к программе»

Упражнения, игры, задания для разминки и т.д. для реализации программы.

Практическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов

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

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

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

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

д). упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное

опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

а). на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90, 180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

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

в). на канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Спортивные игры.

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

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи.

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

Упражнения на мосту.

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

Упражнения в самостраховке.

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

Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером.

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек. В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том. Что оба игрока получают одно и то же задание- первым коснуться правой рукой передней части живота. А игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера и т.д.

Номера заданий для игры касания

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

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

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры в блокирующие захваты

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

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

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

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 9 даны исходные положения начало игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

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

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Ногами друг к другу- выйти на верх и прижать соперника лопатами к коври; стоя на коленях, сидя, лежа- по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход вверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

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

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера(с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора(с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ногой;

-уходы от удержания на «мосту» на время;
-удержание на «мосту» на время;
-схватки со сменой партнеров;
Провести контрольный прием;
Провести только связки приемов;
Провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

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

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

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений -5-10мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки -5-10мин.
3. Игры и эстафеты -5-10мин.
4. Освоение захватов -5-10мин.
5. Работа на руках в стойке и партере -5-10мин.
6. Упражнение на мосту-5-10мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- упражнения в самостраховке ;
- упражнения для укрепления мышц шеи(из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны. кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым –правым боком ;
- забегание на мосту вправо- лево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

Охрана жизнедеятельности обучающихся.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной борьбой.

Общие требования охраны труда

- *. Необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- * Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.
- * При занятиях различными видами единоборства выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять те упражнения, которые противоречат правилам техники безопасности.
- * О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю.
- * Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.
- * Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести. Ногти должны быть коротко острижены.
- * Пройти инструктаж у руководителя занятия по технике безопасности занятия.
- * Строго выполнять команды, сигналы руководителя занятия и правила боя во избежание получения травм.
- * Запрещается во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.
- * Запрещается:
 - тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;
- * При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.
- * При проведении приема в стойке в классической и вольной борьбе обязательно падать вместе с партнером, в самбо - обязательно страховать партнера.
- * Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах в борьбе самбо.
- * Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
- * Поединки можно проводить только под контролем и руководством руководителя занятия.
- * При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.
- * При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия.

Инструктаж по технике безопасности во время учебных и спортивно-массовых мероприятий.

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, провести беседу с учащимися о соблюдении правил ДД, поведению на улице: не толкаться, не затевать игр, не выбегать на проезжую часть; не разговаривать с незнакомыми.

2. Учащиеся должны переходить улицу группой организованно, только в местах оборудованных зебр. При переходе улиц с усиленным транспортным движением необходимо быть особенно внимательными, проезжую часть переходить только в указанном месте и только на зеленый свет светофора (если таковой имеется). В начале перехода сначала посмотреть налево, дойдя до середины, внимательно посмотреть направо, соблюдать правила для пешеходов, не выходить на проезжую часть дороги, пользоваться тротуарами, идти по улице, где нет пешеходных дорожек только навстречу движущемуся транспорту.

3. Занятия с группами учащихся должны проводиться на спортивных площадках и местах отвечающих требованиям и правилам техники безопасности и санитарным нормам.

4. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме и соответствующей обуви. Необходимо следить за состоянием спортивной обуви (чистая, пригодная к ношению, шнурки завязаны).

5. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя или спортсмена-инструктора.

6. В целях безопасности во время занятий соблюдать дисциплину. Учащиеся должны внимательно слушать и выполнять команды тренера-преподавателя. Быть собранным и не отвлекаться во время выполнения упражнений. Соблюдать правила общения (не допускать грубости по отношению друг к другу). При падениях, ушибах, столкновениях в процессе игры или выполнении других физических упражнений, поставить тренера в известность в случае каких-либо болевых ощущений. Запрещается приносить с собой на тренировки колющих, режущих предметов, различные хлопушки, петарды, всевозможные бенгальские огни, свечи, легко воспламеняющиеся предметы. Во время проведения занятий в спортивных залах в зал входить только с разрешения тренера, бережно и аккуратно относиться к спортивному инвентарю, не залезать на гимнастические стенки, балкон, не трогать и не кататься на предохранительных сетках. Соблюдать правила электро - безопасности, ничего не совать в розетки, не трогать электрические лампочки.

Если в зале занимается одновременно две группы, то находиться нужно только на своей половине зала, выходить из зала только с разрешения тренера.

7. Перед началом занятий на открытых спортивных площадках тренер-преподаватель должен проверить места занятий, площадки, спортивное оборудование, инвентарь, прыжковые ямы, беговые дорожки на предмет битого стекла, камней, посторонних вещей, всевозможных режущих и колющих предметов.

8. Перед началом занятий тренер-преподаватель напоминает учащимся о правилах поведения во время занятий.

9. Учащиеся, также проводят осмотр территории, на наличие посторонних, опасных или подозрительных предметов. При обнаружении таковых, сообщают об этом тренеру-преподавателю.

10. Бег (по беговым дорожкам парка) проводить только в направлении против часовой стрелки.

11. Занятия по прыжкам в длину проводить только после перекопки песка, убедившись, что в нём нет предметов, которые могут послужить причиной травмы.

12. При проведении занятий по метанию следить, чтобы дети не находились в зоне падения снарядов; полностью исключить встречные метания; следить, чтобы освещение (солнечные лучи) не слепило глаза.

13. Во время поездок и проведения соревнований учащиеся должны быть собраны и дисциплинированы. Участие в соревнованиях предполагает мобилизацию всех психических и физических усилий спортсмена. Перед выходом на площадку следует качественно провести разминку, чтобы во время последующей физической нагрузкой не получить травму. Если соревнования проводятся на выезде, не отвлекаться и не отставать от группы во время передвижения по городу и в транспорте. Во время проживания в гостинице, не открывать незнакомым людям дверь, соблюдать правила безопасности пользования электроприборами (не зажигать спички, бумагу, ничего не совать в розетки), не открывать окна и дверь на балкон. Выходить в город только с разрешения тренера, с тренером или группой в несколько человек. Соблюдать все правила поведения, установленные для проживающих в гостинице. Возвращаться в гостиницу до наступления темноты. О любом случившемся ЧП сразу же извещать тренера.

14. Во время проведения занятий, экскурсий, походов по родному краю учащиеся должны иметь головной убор, легкую влагонепроницаемую одежду, долго не находиться на солнце. (Перегреву организма способствует большая влажность воздуха, влагонепроницаемая одежда, непосильная физическая работа, недосыпание, нарушение питьевого режима и режима питания).

Пострадавшего от теплового или солнечного удара следует быстро перенести в прохладное место, в тень, освободить от всего, что затрудняет дыхание, уложить, приподняв немного ноги; на голову положить смоченное холодной водой полотенце, а на лоб, теменную область, затылок, подключичные, паховые, подмышечные области – холодные примочки. Обильное обливание холодной водой вредно. Если язык и мягкое небо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта пальцем, намотав на него бинт или носовой платок. Питье (крепкий холодный чай или холодную подсоленную воду) давать пострадавшему небольшими порциями.

15. Во время проведения походов и экскурсий по родному краю не следует заходить в заросли (лесополосы) и другие сырые, загрязненные места, т.к. следует опасаться укусов ядовитых и зараженных животных и насекомых.

16. Ежедневно осматривать детей на предмет обнаружения клещей. Соблюдать меры личной гигиены, личной предосторожности в местах возможных обитания клещей.

17. Регулярно проводить беседы с учащимся о питьевом режиме, поведению на воде, поведению в столовой, об основных приёмах оказания первой медицинской помощи, инструктажа по технике безопасности при походе или экскурсии по родному краю, о вреде наркомании, табакокурения, алкоголя и других асоциальных явлений, пожарной и антитеррористической безопасности.

18. Напоминать учащимся правила ДД, перед следованием к пункту питания, водоёма, стадиона и обратно, а также осуществлять контроль над учащимися во время пути.

19. Соблюдать требования гигиены в столовой и других местах приема пищи. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Иметь при себе питьевую воду. Фрукты и овощи употреблять в помытом виде. В столовой соблюдать дисциплину, бережно относиться к посуде и другому имуществу, быть аккуратными с вилками и другими колюще-режущими предметами, т.к. можно поранить себя или находящегося рядом.

20. Перед началом каждого занятия на водоёме, тренер должен обследовать берег и дно реки. Во время купания тренер должен находиться в воде вместе со своими

воспитанниками и обеспечивать безопасность занятий. Не следует купаться и нырять в незнакомых местах и без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя. Долго в воде не находиться, т.к. может наступить переохлаждение организма. Обо всех ЧП на воде немедленно сообщать тренеру-преподавателю. Утопающего спасать за волосы или взяв сзади под руки. Очистить рот и легкие от ила, воды и т.д.; сделать искусственное дыхание до восстановления естественного.

Первая медицинская помощь при кровотечении.

При ранении пострадавший нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача - защита от попадания микробов (при помощи наложения повязки). Третья задача - уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и создание спокойного, удобного положения раненой части тела. При ранах нижних конечностей и туловища это будет лежачее положение, верхних - подвешивание руки на перевязке. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или больницу.

Для уменьшения потери крови нужно остановить кровотечение как можно быстрее на месте происшествия. Капиллярное кровотечение: достаточно поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану (смазать йодной настойкой и забинтовать). Артериальное кровотечение: остановкой послужит прижатие артерии к кости выше по току крови. Венозное кровотечение: необходимо наложить жгут, соблюдая все правила его использования.

Первая помощь при солнечном ударе.

Тепловой или солнечный удар происходит в результате значительного нагревания организма, когда тепловой баланс нарушается и отдача тепла поступающего извне и образующегося в организме затрудняется. Первая помощь:

- > Пострадавшего переносят в прохладное место.
- > Освобождают от всего, что затрудняет дыхание. Укладывают, приподняв ноги.
- > На голову кладут мокрое полотенце, а там, где сосредоточены сосуды - холодные примочки.

>В том случае, когда язык и мягкое небо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего набок и очистить полость рта пальцами.

>Пострадавшему необходимо давать питье небольшими порциями до утоления жажды.

Первая помощь при обмороке.

- > Уложить так, чтобы голова была ниже туловища.
- > Расстегнуть стесняющую одежду.
- > Обеспечить приток свежего воздуха.
- > Обрызгать лицо холодной водой.
- > Дать понюхать нашатырный спирт.
- > В случае необходимости вызвать врача.

Инструкции по антитеррористической деятельности.

1. Повышение бдительности и осторожности в пути следования.
2. При входе в спортивную школу или спортивный зал – обнаружив посторонние предметы (шнуры, сумки, игрушки, проволоку) не трогая предметов, сообщить тренеру – преподавателю.
3. Без тренера – преподавателя в спортивном зале или на спортивной площадке не находиться.
4. Не допускать паники среди воспитанников, соблюдать меры предосторожности.
5. Категорически запрещается принимать какие – либо самостоятельные действия по осмотру предметов или их перемещению.

6. Во время действий группы захвата нельзя бежать, падать в объятия освободителя или стоять в то время, когда прозвучала команда «Лечь на пол».
7. Не выбегать до тех пор, пока не последует приказ, не суетиться.
8. Не терять веру в благополучный исход, отдайте личные вещи, которые требуют террористы, ничем не раздражать террористов, без разрешения не следует вставать и переходить в другое место.
9. Если террористический акт произошёл, нередко появляется пожар и паника – действовать по правилам пожарной безопасности.
10. О случившемся или обнаружении подозрительного предмета сообщить в милицию по телефонам: «02».

Инструкции по пожарной безопасности.

1. Противопожарный инструктаж с учащимися, а также учебная эвакуация, проводится не реже 1 раза в 6 месяцев. Инструктаж: проводит тренер-преподаватель.
2. Учащиеся ДЮСШ обязаны соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации», введенные в действие приказом МВД РФ от 14.12.93г. № 536 и настоящей инструкцией.
3. Учащийся должен знать план и правила эвакуации, пункты размещения эвакуированных: ДШИ, РДК, автовокзал.
4. В случае обнаружения возгорания или пожара, учащийся обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю или любому работнику ДЮСШ.
5. Во время эвакуации учащийся должен четко выполнять команды тренера-преподавателя, покинуть пределы опасной зоны.
6. Учащимся запрещается: прятаться в шкафах или других местах, возвращаться в здание после эвакуации, собирать свои личные вещи.
7. Учащимся запрещается приносить на занятия легковоспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ), петарды, хлопушки, спички, зажигалки и т.д.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998. .
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1997.
5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. «Вольная борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», М.: «Советский спорт», 2004.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
9. Ульянов В. Техника вольной борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г.№145).