**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждена

на заседании тренерского совета приказом №190-о

Протокол №5 от 05.12.2019 от 20.12.2019 года

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённого приказом Министерства спорта России № 145 от 27.03.2013г.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Салехард

2019 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта |  |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса |  |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки. |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки |  |
|  | 2.2. Соотношение объёма тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы |  |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку |  |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий |  |
|  | 3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
|  | 3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований |  |
|  | 3.4. Планирование спортивных результатов  3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  3.7. Физическая подготовка борца  3.8. Методы воспитания физических качеств, развитие силы  3.9. Особенности силовой подготовки в вольной борьбе на этапе углубленной спортивной специализации  3.10. Рекомендации по организации психической подготовки  3.11. Планы подготовки восстановительных средств  3.12. Антидопинговые мероприятия  3.13. Инструкторская и судейская практика |  |
| 4 | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба |  |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации программы  4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля  4.4. Методические указания по организации тестирования  4.5. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку |  |
| 5 | Перечень информационного обеспечения Программы  6. К |  |
| 6 | Календарный план |  |

**1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба (далее – Программа) Муниципального автономного учреждения «Старт» (далее – Учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145 (далее-ФССП), в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц ,желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Также программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта вольная борьба на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по вольной борьбе, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по вольной борьбе;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по вольной борьбе.

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в учреждении. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

**1.1. Характеристика вида спорта**

Вольная борьба (номер-код вида спорта спортивная борьба – 0260001611Я), - олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы. Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы. В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование. Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. На следующих Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома. В период с 1904 по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны. В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF). В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято, что в весовой категории, страну может представлять только один участник. В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде. Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Толщина ковра должна составлять не менее 4 сантиметров. Сама борьба ведется в так называемой «области состязаний», которая представляет собой желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Спортсмены возвращаются в этот круг после остановки схватки или при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. За пределами 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр — «зона пассивности».

Борец должен быть тщательно выбрит или иметь бороду, отращиваемую в течение нескольких месяцев. Борцовское трико (одежда для вольной борьбы) – сплошное трико красного или синего цвета, установленного ФИЛА образца. Цвет трико определяется жребием. Ни в коем случае не разрешается смешение красного и синего цвета в трико. За исключением Олимпийских игр, участникам разрешается иметь на одежде одно или несколько названий спонсоров. Обувь борцов обязательно должна поддерживать лодыжку. Запрещается использовать обувь на каблуках, с подошвой, подбитой гвоздями, с пряжками или другими металлическими элементами. Обувь борца не должна иметь шнурков или они должны быть скрыты за липучками. Перед выходом на ковер обувь спортсменов тщательно проверяется. Некоторые борцы используют защитные наушники, одобренные ФИЛА и не имеющие никаких металлических или других жестких элементов.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта вольная борьба включает следующие спортивные дисциплины:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| весовая категория 33 кг | 026 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 36 кг | 026 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг | 026 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 39 кг | 026 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 40 кг | 026 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 41 кг | 026 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 42 кг | 026 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 43 кг | 026 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 44 кг | 026 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 45 кг | 026 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 46 кг | 026 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 48 кг | 026 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 49 кг | 026 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 50 кг | 026 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 51 кг | 026 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 52 кг | 026 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 53 кг | 026 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 54 кг | 026 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 55 кг | 026 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 56 кг | 026 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 57 кг | 026 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 58 кг | 026 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 59 кг | 026 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 60 кг | 026 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 61 кг | 026 | 159 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 62 кг | 026 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 65 кг | 026 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 66 кг | 026 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 68 кг | 026 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 69 кг | 026 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 70 кг | 026 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 71 кг | 026 | 214 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72 кг | 026 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 73 кг | 026 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 74 кг | 026 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 75 кг | 026 | 160 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 76 кг | 026 | 035 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 79 кг | 026 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80 кг | 026 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 85 кг | 026 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 86 кг | 026 | 161 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 92 кг | 026 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 97 кг | 026 | 162 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100 кг | 026 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 110 кг | 026 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 125 кг | 026 | 163 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| абсолютная категория | 026 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| командные соревнования | 026 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вольной борьбы определяются в зависимости от весовых категорий.

Тренировочный процесс по вольной борьбе в МАУ «СШ «Старт» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

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

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Целью прохождения спортивной подготовки по вольной борьбе является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе МАУ «СШ «Старт».

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физической культуре и спорту. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, развития творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки в вольной борьбе**

Спортивная подготовка борца - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. В процессе построения многолетней спортивной подготовки в вольной борьбе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки борца в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 4 этапа: этап начальной подготовки. В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных борцов. Предполагается изучение основ техники вольной борьбы. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.

В тренировочных занятиях с юными борцами решаются следующиезадачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и спортивных единоборств, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники вольной борьбы - перемещения, захваты, специально подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Этап спортивной специализации направлен на достижение борцами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки борцов. Тренеру на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Главными задачами этапа спортивной специализации борцов являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в вольной борьбе.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерами на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у борцов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма спортсменов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в вольной борьбе. На этом этапе совершенствуется техника вольной борьбы и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности борцов и накопление ими соревновательного опыта. В этом периоде подготовки у занимающихся вольной борьбой в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями борцов, прежде всего их спортивной одаренностью. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в вольной борьбе приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки борцов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного борца строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет. Продолжается процесс совершенствования борца в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой вольной борьбы в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства борца.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлены на совершенствование у борцов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения борцами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений. Одной из главных задач на этих этапах является подготовка борцов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка борцов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы борцы на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Продолжительность этапов подготовки борцов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого борца: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней подготовки по вольной борьбе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с дисциплиной вида спорта, с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта вольная борьба определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку,**

**в группах спортивной подготовки**

ФССП по виду спорта спортивная борьба определены требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Приложение №1

(Приложение N 1 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10 - 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4 – 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1 - 4 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по виду спорта спортивная борьба по годам обучения. При разработке годового тренировочного плана, тренер определяет количество часов по разделам подготовки в пределах объёмов, установленных ФССП по виду спорта спортивная борьба.

Приложение №2

(Приложение N 2 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

**по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | 25-32 |
| Психологическая подготовка (%) | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Теоретическая подготовка (%) | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях(%) | 0,5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | 5-7 |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по вольной борьбе. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа, муниципального образования город Салехард, календарного плана спортивных мероприятий Учреждения.

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности

Приложение №3

(Приложение N 3 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  Соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательных схваток | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) по виду спорта вольная борьба следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 8 | 10 | 12 | 16 | 18 | 24 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 416 | 520 | 624 | 832 | 936 | 1248 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 260 | 312 | 312 | 416 | 468 | 624 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам

Режим тренировочной работы не превышает нормативов максимального объёма тренировочной работы, установленных ФССП по виду спорта спортивная борьба.

Приложение №4

(Приложение N 9 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее кол-во тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 | 728 |

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для спортсменов, занимающихся видом спорта вольная борьба заканчивается в декабре, в летний (каникулярный) период спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия по программе спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, возрастных особенностей, установленных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут. Расписание рассматривается тренерским советом и утверждается директором.

Физические нагрузки, предусмотренныесамостоятельной работой занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч.2 ст.34.5 ФЗ от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в РФ»). Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Одной из важных форм организации тренировочного процесса является  
проведение тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях более качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Приложение №5

(Приложение N 10 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|  | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 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 |

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;

- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы, установленные ФССП по виду спорта спортивная борьба (таблица № 1).

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Психофизические требования

В вольной борьбе оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В единоборствах в плане психо-физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно-рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов. В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени.

Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию.

Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект, относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевую готовность к соревнованию.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Режим тренировочной работы, установленный ФССП по виду спорта спортивная борьба, является максимальным и зависит от этапа (периода) и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены в Приложении N 3  
к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств и природных факторов.

**2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета.

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Приложение №6

(Приложение N 12 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Приложение №7

(Приложение N 4 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12х12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16,24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | пара | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | 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 | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**2.8. Требования к количественному и качественному составу групп**

**на этапах спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба определяется Учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом Учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении по настоящей Программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 января в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и требованиями настоящей программы.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 10 | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта спортивная борьба | 12-15 |
| 2 год |
| 3 год |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 12 | В соответствии с приложением №6 к ФССП по виду спорта спортивная борьба | 10-12 |
| 2 год |
| 3 год |
| 4 год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 14 | В соответствии с приложением №7 к ФССП по виду спорта спортивная борьба | 4-7 |
| 2 год |
| 3 год |

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта вольная борьба.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и получившими спортивное звание. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки занимающихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной (самостоятельной) подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

**2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки в вольной борьбе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки борцов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних. Построение тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах). В каждом макроцикле тренировки борцов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки борцов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса борцов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у борцов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм борцов. Основными задачами соревновательного периода в подготовке борцов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности борцов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление борцов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки борцов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей борцов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировочного процесса в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса борцов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке борцов применяют различные типы мезоциклов. Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением борцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с борцами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки борцов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке борцов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки борцов. При этом объем соревновательных и специальноподготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке борцов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировочного процесса в малых циклах (микроциклах). Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса борцов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса борцов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами воздействия на борцов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке борцов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке борцов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма борцов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме борцов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специальноподготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по вольной борьбе в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения борцов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в вольной борьбе.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по вольной борьбе**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- возрастание нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

*Возрастание нагрузок.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

*Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

*Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;

- физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение и совершенствование техники вольной борьбы;

- развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

- воспитание необходимых морально-волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;

- выполнения расчлененной и целостной техники вольной борьбы;

- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;

- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;

- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);

- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

- систематической тренировки психики;

- выполнения тактических упражнений;

- подготовки и участия в соревнованиях;

- проведения теоретических занятий;

- организации восстановительных мероприятий;

- организации массовых спортивных мероприятий;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;

- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки по вольной борьбе, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса и др.

Содержание соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой. Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе. Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности борца, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

В вольной борьбе регламентируются ранг и структура спортивных соревнований. Соревнования I ранга по масштабу и спортивной значимости включаются в Положение о всероссийских соревнованиях по спортивной борьбе (вольная борьба) в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП). Разделяются на два уровня:

- Соревнования первого уровня: чемпионат России, спартакиады России, Кубок России, первенства России; всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК, международные соревнования; всероссийские физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения и инвалидов спортсменов.

- Соревнования второго уровня: чемпионаты и первенства федеральных округов, зональные соревнования; традиционные соревнования на уровне федеральных округов; физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения в рамках федеральных округов. Соревнования II и III ранга включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций. Соревнования II ранга по масштабу и спортивной значимости включают соревнования по вольной борьбе третьего уровня: чемпионаты и первенства районов, городов; традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов Российской Федерации; соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций. Соревнования III ранга включают в себя соревнования по вольной борьбе четвертого и пятого уровня.

- Соревнования четвертого уровня разделяются: на чемпионаты и первенства районов, городов; на массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.

- Соревнования пятого уровня проводятся: в спортивных организациях, имеющих право присваивать спортивные разряды; на уровне коллективов физической культуры, спортивных клубов, СШ и СШОР (не классифицируемые).

**3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Общие требования.

К занятиям по вольной борьбе допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по вольной борьбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

Занятия по вольной борьбе должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

При проведении занятий по вольной борьбе возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по вольной борьбе с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на твердом покрытии;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- травмы при проведении занятий по вольной борьбе без разминки.

К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- повышенная яркость света;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;

- нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена.

**3.4. Планирование спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование;

- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

*Перспективное планирование* осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки спортсменов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

*Годовое планирование* подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

*Оперативное планирование.* На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

***Текущее планирование.*** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Тренировочный (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

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

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

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Примерная разбивка программного материала для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлена в Приложениях №№1,2 к данной программе.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства планируется индивидуально под каждого спортсмена.

* 1. **Физическая подготовка борца**

Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

* 1. **Методы воспитания физических качеств, развитие силы**

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов. Сила борца - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

**Силовая выносливость** - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных единоборств.

**Гибкость и сила**

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника.

**Ловкость**

Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими.

Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером. Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения.

**Гибкость**

Гибкость – качество желательное, но не столь уж необходимое для борца. Неоднократные чемпионы СССР Вагаршак Мачкалян, Михаил Бекмурзов и многие другие знаменитые борцы отличались исключительно плохо развитой гибкостью. Этот свой недостаток они значительно компенсировали своими другими, прекрасно развитыми качествами, в особенности силой.

И все же хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности борца.

Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения.

При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются -- приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

**Тактика**

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения опыта по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки. Тактика борца - это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

**Специфика тренировок.**

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающие упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме этого, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. Больше внимания, чем в остальное время тренировки, им уделяется в подготовительном и переходном периодах, а также на предварительном и заключительном этапах соревновательного периода. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от квалификации спортсменов: борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших - в меньшем.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятии. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятии, но и как действенный инструмент необходимых переключении и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются -- приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений.

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др.

**Психическая подготовка**

**Цели и задачи психологии спорта**

Основные цели психологии спорта - изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям. Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);

б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;

в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;

д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

**Задачи спортивного психолога.**

Перед психологом в сфере физического воспитания и спорта стоят вполне конкретные задачи, определяющие его практическую деятельность. Структурно их можно представить в виде нескольких достаточно условных блоков.

**Профессиональные знания.** Они составляют основу формирования психологопедагогической культуры. Они включают мотивационное звено, ансамбль профессиональных действий диагностического, развивающего, формирующего, терапевтического, корректировочного и консультационного характера и, что очень важно, способы компенсации собственных недостатков.

Знание спортивным психологом общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики является необходимой предпосылкой ее успешного осуществления.

**Профессиональные умения.** Они представляют собой действия и «техники» психолога. Они выступают исходными элементами целостной технологии работы в соответствии с интересами спортсмена, тренера, команды, а также приемы мобилизации психических состояний, активизации психических ресурсов. В числе базовых компонентов можно выделить и способность регулировать свою мыслительную деятельность, психические состояния, осуществлять весь комплекс деятельностных элементов, образующих целостную технологию продуктивного профессионального труда психолога. Наиболее значимыми психологическими качествами спортивного психолога являются: самостоятельность суждений, проницательность, умение адаптироваться к различным условиям и факторам.

**Профессиональная позиция.** Она представляет устойчивую систему отношений спортивного психолога, включающую конкретные установки, систему личных предпочтений и оценок внутреннего и внешнего опыта. Профессиональная позиция выступает общей детерминантой его активности.

Позиция выражает способ самоопределения спортивного психолога, принятия и реализации им собственной профессионально-деятельностной и личностной концепции.

**Акмеологические инварианты.** Они представляют компоненты профессионализма, которые обуславливают творческий потенциал. Они включают предвидение, проницательность, притязания, мотивацию достижения, саморазвитие и другие, невостребованные ранее, профессионально значимые качества и индивидуальные особенности.

Видение спортивным психологом стратегии достижения вершин профессионализма и следование логике продвижения к ним предполагают прохождение ряда этапов, каждый из которых означает взятие очередного рубежа компетентности.

* 1. **Особенности силовой подготовки в вольной борьбе на этапе углубленной спортивной специализации**

Специально подготовительные упражнения.

Специальные упражнения подразделяются обычно на 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка.

Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли.

**Координационные (подводящие)** упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений борца при освоении их формы.

**Кондиционные (развивающие)** упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы. Эти упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: собственно силовые; скоростно-силовые; направленные на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости; гибкости; аэробные (продолжительностью более 5-8 мин, выполняемые при ЧСС 130-150 уд./мин); аэробноанаэробные (продолжительностью 2-5 мин, выполняемые при ЧСС 150-180 уд./мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30-120 с при предельной ЧСС - свыше 180 уд./мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с. с максимальной интенсивностью). По форме выполнения упражнения этой группы можно разделить на выполняемые без снарядов (главным образом используя вес собственного тела), со снарядами (манекеном, штангой, гирями, резиновым амортизатором и т.п.), на тренажерах, с партнером.

К координационным упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения с партнером, с манекеном и на тренажерах. В первую очередь следует уделить особое внимание освоению стойки на борцовском мосту. Мост должен быть освоен борцом в самом начале занятий и выполняться уверенно, поскольку он органически включается в соревновательный поединок на всех без исключения этапах спортивного мастерства.

Высокий устойчивый мост может быть освоен в процессе непрерывной тренировки мышц шеи и спины, развитии гибкости позвоночника.

По ходу освоения борцовского моста специальные упражнения усложняются, что в первую очередь связано с увеличением нагрузочных воздействий на мышцы шеи и спины и направлено на развитие подвижности в области шейных позвонков. Упражнения этого типа могут выполняться с помощью партнера.

Выполнение операции «забегание», характерной для вольной борьбы (да и классической тоже), вместе с мостом, так как эта операция позволяет спортсмену уйти с моста. Такие уходы порою не просто даются в соревновательном поединке, поэтому совершенствование навыка «забегания» очень важно для тренировки специальных упражнений борца.

К координационным упражнениям следует отнести также всевозможные подседы и подхваты, акробатические кульбиты, уходы с моста.

Важное место в группе координационных упражнений занимают имитационные упражнения. Педагогических способов имитации противоборства весьма много, так как они являются основой творчества самих тренеров. Общепризнанными можно назвать следующие:

* формальное (ситуативное) моделирование игрового действия (или отдельной его фазы);
* игровое противоборство, определенное особыми правилами;
* функциональное моделирование ситуаций соревновательного противоборства.

Формальное (ситуативное) моделирование состоит в создании определенных условий соревновательного противоборства, в которых выполнение конкретной операции приносит успех.

Игровое противоборство, определенное особыми правилами (часто взятыми из национальных традиций и народных игр), широко известно тренерам по спортивной борьбе. Игровое противоборство, по мнению некоторых зарубежных и российских специалистов, представляет собой уникальное средство отбора в игровую спортивную секцию. Вольную борьбу с большой долей достоверности можно отнести к одной из таких спортивных специализаций.

Функциональное моделирование эпизодов соревновательного противоборства направлено на повышение надежности и эффективности выполнения технических действий в условиях нарастающего утомления. Смысл функционального моделирования заключается в том, что, подбирая тренировочные задания разной направленности, представляющие собой эпизоды соревновательного противоборства, можно добиться формирования устойчивого навыка выполнения различных технических действий в условиях реальных соревновательных поединков (при силовом противодействии соперника, в условиях нарастающего утомления, при скоростных атаках и т.д.).

Объектом моделирования является как содержание заданных эпизодов (теснение в определенном захвате с последующим выведением из равновесия, навязывание атакующего захвата, подготовка и проведение определенного приема и т.д.), так и внешние параметры нагрузки (подбор партнеров с разной манерой борьбы, разным весом, разными функциональными возможностями, время работы и отдыха, число повторений и т.д.).

В последующих разделах нам предстоит познакомиться с различными способами развития отдельных физических качеств, физиологических и психических его возможностей. Однако нельзя переоценить значение специальных игровых упражнений в подготовке молодых борцов.

Специальные игровые упражнения имеют 3 разновидности (или модификации):

* отвлеченное от реальных условий вольной борьбы задание для начинающих;
* программирование конкретных действий спарринг-партнера;
* взаимная нагрузка «на мосту».

**Развитие силы**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется степенью напряжения мышц. Проявление силы зависит от объема, структуры мышц и состояния нервных центров, регулирующих их работу. Сила воздействия на соперника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, как умело он сочетает свои усилия с усилиями соперника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий.

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

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп.

В большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. Эти особенности находят свое отражение в методике и средствах воспитания силы.

Одним из эффективных средств воспитания силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением и с партнером (на сопротивление). В качестве отягощения используются: партнеры, борцовский манекен (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства. Эффективным средством является также выполнение отдельных приемов и проведение схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом.

Основные методы развития силы: метод напряжения «до отказа», метод кратковременных предельных напряжений, метод возрастающего отягощения и метод изометрических напряжений.

**Метод напряжения «до отказа»** предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40--60% от максимального результата) или средним (65-- 80% от максимального результата). Каждая серия проводится до тех пор, пока занимающиеся в результате утомления не смогут выполнять упражнения. Следовательно, чем легче упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнений борец делает небольшой перерыв (2--5 мин) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и успокоение дыхания. По мере роста тренированности число упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

**Метод кратковременных предельных напряжений** заключается в повторном выполнении упражнений с большим весом (80-90% от максимального результата) или максимальным весом (90-100%) в коротких сериях (1-3 упражнения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений с предельной скоростью в коротких сериях со средним и большим весом, например, бросание гири (камня) двумя руками из-за головы или через голову (с прогибом назад). Упражнения проводятся с короткими временными интервалами и продолжаются до заметного падения быстроты выполнения.

**Метод возрастающего отягощения (сопротивления)** предполагает выполнение упражнений в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением). Отягощение может возрастать от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии.

Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

**Метод изометрических напряжений** характеризуется тем, что упражняющийся, многократно (5-10 раз) принимая какую-либо позу, каждый раз удерживает в течение короткого времени (от 2 до 8 с) статически напряженными соответствующие мышцы тела. Упражнения по этому методу могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Кратковременные статические усилия характерны для целого ряда элементов технических действий в борьбе. Выполнение специальных упражнений этим методом предполагает статические напряжения мышц поочередно в различных позах (начальной, конечной, промежуточных), связанных с целостным проведением какого-либо сложного тактико-технического действия.

**Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей**

1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.

2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.

3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.

5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.

6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.

7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.

**Упражнения с гантелями, с дисками от штанги**

1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.

2. Стоя, одна рука вверх, другая -- вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.

3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.

5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.

**Упражнения с гирями**

1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на мосту: попеременное или одновременное выжимание или толчок гирь.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднимание или выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и одновременное.

3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову.

4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках, гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднимание или выбрасывание гири до уровня груди или вверх.

5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной, двумя гирями.

6. Поднимание гири на «воротке» хватом сверху.

**Упражнения со штангой**

1. Жим двумя руками от груди и из-за головы обычным, узким или широким хватом.

2. Лежа на полу или гимнастической скамейке, стоя на мосту: жим двумя руками от груди, поднимание штанги из-за головы.

3. Стоя (или в наклоне вперед), штанга в опущенных прямых руках хватом снизу (сверху): сгибание и разгибание рук, подъем штанги прямыми руками вверх, вперед-вверх.

4. Вырывание штанги вверх без приседа и с неглубоким приседом.

**Упражнения с набивным мячом**

1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях -- от груди, над головой, одной и двумя руками и т.д..

2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.

**Упражнения с амортизационной резиной**.

Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.

1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.

2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.

3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.

4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.

5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.

6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.

7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.

Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.

**Упражнения с эспандером**

1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.

2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.

3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.

**Упражнения с партнером.**

1. Упор лежа, партнер держит ноги за голеностопные суставы, прижимая к своим бедрам: сгибание и разгибание рук; ходьба на руках пальцами вперед, в стороны, внутрь.

2. Стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук.

3. Стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья.

4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, пальцы сжаты в кулаки; партнер, стоя сзади, держит за запястье: выпрямление рук вверх или в стороны и сгибание в исходное положение с сопротивлением партнера.

5. Выпад вперед навстречу друг другу, ступни впереди стоящих ног одна к другой, взяться за руки: сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты (кисть в кисть): с сопротивлением попеременное сгибание и выпрямление рук.

7. Стоя на расстоянии шага лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперед в захвате: разведение и сведение рук с сопротивлением.

8. Стоя лицом друг к другу, руки за голову, партнер захватывает локти: сведение и разведение рук с сопротивлением.

9. Лежа на спине; партнер находится в упоре лежа, опирается на кисти первого упражняющегося: одновременное сгибание и разгибание рук.

**Легкая атлетика**

**Упражнения с манекеном**

1. Поднимание руками лежащего мешка или манекена до груди, на плечо.

2. Отрывы и броски через себя (с прогибом) мешка или манекена за счет усилий мышц рук и спины из различных исходных положений, без падения.

3. Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом и т.д. с помощью рук и другой ноги.

4. Имитация бросков поворотом без падения захватом руки и головы, плеча и шеи манекена, за счет усилий мышц рук и пояса верхних конечностей.

**Технико-тактическая подготовка борцов**

Техническая подготовка является основой мастерства борца. Без навыков выполнения достаточного арсенала отдельных операций (перемещений, захватов, рывков, тычков, упоров, швунгов и т.п.) и их устойчивых совокупностей (приемов атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия, угроз и других отвлечений соперника) нельзя стать спортсменом высокой квалификации. В то же время каждая операция и устойчивые совокупности операций могут, в зависимости от складывающейся ситуации, иметь различный смысл. Приведем несколько примеров. В одном случае элементарный толчок соперника - это операция, направленная на выяснение того, как будет реагировать соперник, каковы его намерения, т.е. проводимая с целью разведки. В другом случае толчок выполняют, чтобы вывести соперника из равновесия, т.е. для проведения атаки. В третьем - для защиты, чтобы не подпустить соперника к себе. Каждая операция, кроме технической сути (выполнение ее доведено до автоматизма), имеет и тактический смысл. То же самое можно сказать и об устойчивых совокупностях операций. Например, приемы атаки, защиты и т.п. могут иметь как прямой, так и отвлекающий смысл. Более того, приемы атаки (броски, переводы, сваливания, перевороты и т.п.) в поединке с достаточно опытным соперником вообще нельзя провести, если не сопроводить их способами тактической подготовкой, причем не одной, а несколькими в зависимости от особенностей соперника. Только в этом случае прием становится полноценным технико-тактическим действием. Все это неукоснительно требует от тренера при обучении учеников каждой операции не только уделять внимание ее закреплению, доведению до автоматизма, но и подробно останавливаться на тактическом смысле.

Применение борцом техники в условиях соревнований проходит на фоне постоянного конфликтного взаимодействия с соперником. Именно наличие конфликтного взаимодействия придает определенные особенности технической подготовке борца, которые заключаются, во-первых, в необходимости: освоения операций и их совокупностей не в стандартных, а в вариативных условиях; во-вторых, в параллельном и одновременном с изучением технических приемов усвоении тактики их применения.

Начальный этап формирования у борцов «боевого» арсенала на примере атакующих действий, поскольку эффективная атака является стержнем успешной борьбы. Начальным и весьма ответственным этапом формирования навыка конкретного атакующего действия является создание целостного представления о нем. При этом спортсмен, наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его пространственных, динамических и других параметрах получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого приема, а также о возможностях его последующего применения в соревновательных условиях. Таким образом, создаются предпосылки для сознательного и активного отношения борца к формированию прочного двигательного умения. В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие - они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет борцу при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Тем самым при формировании двигательного навыка создаются реальные возможности для практического освоения тактических вариантов применения, допустим, броска, в моделируемых ситуациях единоборства, что обеспечивает успешное решение главной педагогической задачи технико-тактической подготовки борца - трансформацию приема в действие, а последнего - в спортивные достижения.

В спортивной борьбе отчетливо видна тенденция к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов, которая сохраняется благодаря: во-первых, находкам новых эффективных операций и действий выдающимися борцами и тренерами; и во-вторых, созданию все более сложных атакующих комбинаций. Так, анализ международных соревнований по вольной борьбе показывает, что использование новых эффективных технико-тактических действий и их комбинаций ведущими борцами в схватках является неожиданностью для их соперников, а значит, говорит о том, что спортсмены и тренеры постоянно находятся в поиске новых форм и вариантов техники и тактики борьбы. Такой борец становится загадкой для соперников, которым очень трудно приспособиться к нему.

Технико-тактическое совершенствование - это процесс овладения комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Чем большим числом этих элементов владеет борец, тем выше его потенциальные возможности. При этом взаимосвязь элементов во всех случаях должна быть прочной, гибкой и надежной. Только тогда спортсмен сможет с легкостью переходить от одного варианта техники к другому, своевременно реагируя на действия соперника. Однако на эту взаимосвязь на практике обращают мало внимания, и вопрос пока состоит в том, как научить борца самым техническим элементам (приемам, контрприемам и защитам), а не самостоятельному осмысливанию и целенаправленному подбору их в своем техническом арсенале.

**Отдельные операции и их устойчивые совокупности.**

Основные положения борца Основные положения борца -- исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном взаимоконтакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов.

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму - правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки.

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность борцов в схватке и наказывают за пассивные действия, есть необходимость на этапе начального обучения исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов, а в партере - высокой и низкой. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком -- принимает положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим захвата, атакуемый принимает наиболее удобную позицию. Смена положения - с высокого партера на низкий и наоборот -- позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию, т.е. дезорганизовать активные действия соперника; во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку. Принять защитную позицию -- значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В разделе «приемы борьбы» будет более детально рассказано о видах защиты, в частности о пассивной и активной защите.

В партерных поединках захваты атакующего существенно влияют на положение, принимаемое атакуемым борцом, а именно, на высоту его тела над ковром и положения частей тела, соприкасающихся с ковром.

**Дистанции**

Дистанция - это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней. Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения, на наш взгляд, следует исключить проведение приемов с дальней дистанции. При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге.

**Захваты**

Захват - это операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действий.

Захваты осуществляются одной или двумя руками. Использование различных захватов позволяет борцу замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре, а в последующем создать удобную ситуацию для атаки.

Захваты можно разделить на 3 группы:

а) захваты для поддержания активности,

б) захваты как способ связи элементов техники и тактики,

в) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

**Теоретическая подготовка**

В тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На этапах начальной подготовки основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее. На этапе углубленной спортивной специализации используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, и просмотр видеофильмов. На этапе совершенствования спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке. В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена. В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических черт характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий. В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

* 1. **Планы применения восстановительных средств**

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей. Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин (t + 100°-110°С; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа (t +25°-27°С в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин.

Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°C) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Локальное отрицательное давление (ЛОД), или баровоздействие, применяется до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике. К педагогическим и психологическим методам восстановления спортивной работоспособности относится: - правильная организация отдельного тренировочного занятия; - рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов; - оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - варианты коррекции физической нагрузки; - рациональное построение тренировочных занятий; - индивидуализация нагрузки; - правильное проведение разминки и заключительной частей занятия; - использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для борцов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Подходы к коррекции спортивной работоспособности:

- комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус;

- избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность;

- сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач тренировочного процесса;

- конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей). При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

* 1. **Антидопинговые мероприятия**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга. Методические семинары для спортсменов Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов СШ в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам: антидопинговые правила; принципы честной игры; последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Обучающие комплекты Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д. с антидопинговыми призывами. Спортивные мероприятия во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо: проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.; распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга. В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи необходимо в дальнейшем планировать ряд дополнительных мероприятий: разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров-преподавателей (тренеров) СШ; разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

3) антидопинговые правила;

4) принципы честной игры.

* 1. **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности боковых судей и рефери. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, секундометриста, секунданта. Оформление места проведения соревнований.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований, помощь в организации и проведении соревнований по виду спорта вольная борьба в спортивной школе. Выполнение обязанностей секунданта, секундометриста, бокового судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

## 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба представлены в таблице.

Приложение №8

(Приложение N 4 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1) способности спортсмена к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На начальном этапе: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта вольная борьба; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта вольная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «вольная борьба»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - выполнение (подтверждение) спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по вольной борьбе; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. - выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по вольной борьбе. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

## Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Выполнение спортивного разряда подтверждается протоколам соревнований. Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта вольная борьба, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов, занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Приложение №9

(Приложение N 5 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90о) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

Приложение №10

(Приложение N 6 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложение №11

(Приложение N 7 к ФССП по виду спорта спортивная борьба)

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег на 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390о) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| Бег 2000 м (не более 5 мин 48 с) |
| Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

* 1. **Методические указания по организации тестирования**

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

**Тест «Бег 30 метров».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды. Тесты «Бег на 60 м» и «Бег на 100 м» выполняются аналогично.

**Тест «Челночный бег 3 х10».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «координация».

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

**Тест «Бег на 400 метров».** Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 400 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Тесты «Бег на 800 м», «Бег на 1500 м», «Бег на 2000 м», «Бег 2х800 м» выполняются аналогично.

**Тест «Подтягивание на перекладине».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «сила».

Методика выполнения. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

**Тест «Сгибание рук в упоре на брусьях».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «сила».

Методика выполнения. Из исходного положения в упоре на брусьях выполняется сгибание рук. Плечи над кистями, ноги прямые. Сгибание рук должно выполняться до положения рук не менее 900. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

**Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «сила».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

**Тест «Бросок набивного мяча назад».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «сила».

Методика выполнения. Тест выполняется из положения сидя на полу, ноги расставлены не более 500. Бросок выполняется двумя руками. Тест «Бросок набивного мяча вперед» выполняется аналогично, но недопустимо выполнение теста из положения лежа.

**Тест «подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «силовая выносливость».

Методика выполнения. Из положения виса на гимнастической стенке выполняется подъем ног. Голени ног должны стремиться к кистям рук. Ноги должны быть прямые.

**Тест «Прыжок в длину с места».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «скоростно-силовые».

Методика выполнения. Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**Тест «Прыжок в высоту с места».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «скоростно-силовые».

Методика выполнения. Выполняется с двух ног вблизи вертикального ориентира.

**Тест «Тройной прыжок с места».** Тест предназначен для выполнения физических качеств «скоростно-силовые».

Методика выполнения. Выполняется прыжок с места, из этого положения выполняется следующий прыжок и аналогично третий. При выполнении теста делать шаги нельзя, остановка считается неудачной попыткой.

* 1. **Методические указания по организация медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям волной борьбой, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1. Список литературных источников

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003;

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.;

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994. - 368 с.;

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство ACT», 2003. - 863 с.;

9. Приказ от 27 марта 2013 г. N 145 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;

10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998;

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996.

12. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. д-ра пед. наук – Краснодар: Краснодарский ГИФК, 1989.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://video-uroki-online.com>

2. <http://sport-lessons.com>

3. <http://moniteur.ru/video>