

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа» Муслимовского
муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Заседание тренерско-
методического совета
№ 1 от 28.08.2019 г.

«Утверждено»
Директор  Фазлиев И.М.
Приказ № 83 от 01.09.2019 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта
БОРЬБА НА ПОЯСАХ.
Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
борьба на поясах, утвержденного приказом Минспорта России
от 01 июня 2016 года N 625
(Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 г. №42579).

Срок реализации программы: 6 лет.

с. Муслимово, 2019 год.

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта борьба на поясах.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность 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 борьба на поясах.

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта борьба на поясах.

2.4. Режим тренировочной работы.

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

2.11. Структура годичного цикла.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

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

3.6. Психологическая подготовка.

3.7. Восстановительные средства.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта борьба на поясах.

4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

V. Перечень информационного обеспечения

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах», от 01.06. 2016г. № 625

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Законом Республики Татарстан «О языках»;
- Уставом МБУ «СШ»

1.1 Характеристика вида спорта борьба на поясах.

Программа спортивной подготовки по борьбе на поясах - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Соблюдая принципы спортивной тренировки, она позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

Борьба на поясах - это древнейший контактный вид спорта, единоборство, где два борца сражаются в одежде, имеющей пояс. Свой стиль борьбы на поясах есть практически у каждого народа, благодаря этому стало возможно проводить мировые чемпионаты по борьбе на поясах.

Схватка длится не больше четырех минут. Чистая победа присуждается, если соперник падает на спину. Любое собственное падение на спину с целью провести прием считается поражением.

Разновидности единоборства, когда соперники сражались, держа друг друга за пояс, полотенце или ремень, не меньше трех тысяч лет. У каждого народа этот вид борьбы имел свои особенности. Было решено объединить все виды единоборств на поясах и создать единые правила борьбы на поясах. Разработано два вида стандартных правил и стандартная форма. Соревнования без работы ног называют «классическим стилем», а с работой ног «вольным стилем».

1.2 Структура системы многолетней подготовки.

Программа рассчитана на 6-летний курс обучения.

Тренировочный год составляет 46 недель, количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (товарищеские встречи, турниры по борьбе на поясах в группах, между группами).

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (2 года), тренировочный (4лет).

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития
- овладение основами техники борьбы на поясах и основами выполнения физических упражнений
- привитие интереса к занятиям борьбой на поясах
- воспитание черт спортивного характера
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта борьба на поясах.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
- совершенствование техники и тактики борьбы на поясах
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта борьба на поясах;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по борьбе на поясах;
- освоение теоретического раздела программы.

Тренировочная работа в СШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся в летний период СШ организуют учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам (утвержденный приказом директора) и спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у

них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы на поясах, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Организационные формы проведения занятий

- групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.
- индивидуальная – работа самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- самостоятельная – обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований.
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

Начиная с третьего года обучения, в тренировочных группах в условиях СШ, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки

периоды:

-первый год подготовки,

- свыше первого года подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

периоды:

-начальной специализации,

-углубленной специализации;

Зачисляются в группу этапа начальной подготовки все желающие заниматься борьбой на поясах, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и достигшие минимального возраста для зачисления на данный этап обучения.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Организация приема поступающих.

Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляются приемной комиссией образовательной организации.

Образовательная организация самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Прием в образовательные организации на обучение по образовательным программам осуществляется по письменному заявлению родителей или законных представителей поступающих.

Заявления о приеме могут быть поданы одновременно в несколько образовательных организаций.

2.Нормативная часть.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсмена и спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в СШ разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий и имеющейся материальной базы. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директором СШ.

2.1. Продолжительность 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 борьба на поясах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	43-60	38-51,5	29-47	29-41

Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1,5-3	4-7	5-9

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта борьба на поясах

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Всего соревновательных схваток				
	8	8	14	14

2.4 Режим учебно-тренировочной работы.

Тренировочный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, не менее 6 недель отводится на тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам занимающимися на период их активного отдыха.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Шесть учебных дней в неделю.

Регламентирование тренировочного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий:

- НП (до 1 года) 6 часов в неделю

- НП (свыше 1 года) 6 часов в неделю

- Т(СС)- 1 10 часов в неделю

- Т(СС) - 2 12 часов в неделю

- Т(СС) -3 14 часов в неделю.

- Т(СС) -4 16 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах производится до 15 сентября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

Тренировочные сборы 3-6 недель;

Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода занимающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта борьба на поясах, 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 соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 10 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной

частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

зачисление профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	в		
--	---	--	--

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

При планировании тренировочного процесса в группах основным критерием является календарь соревнований различного уровня.

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию при осуществлении спортивной подготовки:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](#)

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6x2 м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	штук	6
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2

20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Табло информационное световое электронное	штук	1
23.	Урна-плевательница	штук	1
24.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм для борьбы на поясах	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Наколенники фиксаторы коленных суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на занимающегося	-	-	1	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	10	16	Вып.к.н.
	2 год	10	14	Вып.к.н.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	12	Вып. к.н. и разряд
	2 год		12	Вып.к.н. и разряд

	3 год		10	Вып. к.н. и разряд
	4 год		8	Вып.к.н.и разряд

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.11. Структура годичного цикла.

Годичный цикл подготовки борцов

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-летнего обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

III. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «Расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе

углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности. Непосредственной деятельностью. Спортивная деятельность. Мотивированная на данной основе. Позволит борцу на поясах успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются чаще спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели. Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики борьбы на поясах. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими борьбе на поясах, общая средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике борьбы на поясах и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Группа задач состоит из усвоения теоретических и методических основ борьбы на поясах, овладения двигательной культурой борьбы на поясах и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств; оздоровительных задач-контроль за развитием форм на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях борец на поясах овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры борьбы на поясах, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования на: главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый тренировочный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности борца на поясах по разделам подготовки: технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом. По борьбе на поясах и занятиям по другим видам спорта. Из борьбы на поясах используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов- круговая тренировка.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью- прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения-упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую) из стандартного положения, при передвижении по коврику. Борцам на поясах следует выполнять приемы в левую и правую сторону, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения борьбы на поясах.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов на поясах при учете благоприятных фаз развития двигательных качеств и компонентов системы многолетней подготовки.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 12, количество соревнований от 8 до 14.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он

занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10—12 лет.

Общеразвивающие упражнения.

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на

коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

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

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.)

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа,

из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; пережат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, пережаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания.

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

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

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять

левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: *убрать ту часть тела» которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

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

Игры в атакующие захваты

Суть игры заключается в том, что бы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка)

Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стога одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на

гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

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

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

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Общие замечания.

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Время занятия	Стойка	Партер
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки учебно-тренировочных группах .

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям борьбой на поясах о таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многообразным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешена путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Не секрет, что каждый тренер-преподаватель ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько хочет. Предложенный нами подход позволяет найти в программе варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание данной программы расширяет творческие возможности тренера, не «заужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать всё. В данном случае важен поиск путей к индивидуальной подготовке борца.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Технико-тактическая подготовка

Техника.

Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения борцов относительно друг друга.

Броски.

Защиты.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации

Контрприемы .

Тактика

Тактика ведения поединка

Тактика участия в соревнованиях

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.
Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

Психологическая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на. Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения.

Общие замечания.

Преемственность программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для обучающихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого

из периодов тренировки. В частности в практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты переключения
3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате
4. Тренировочные задания по решению захватов
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Самостраховка.

Выведение противника из равновесия.

Техника бросков.

Защита от броска.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Контприемы.

Тактика

Тактика ведения поединка

Тактика участия в соревнованиях

Самооборона.

Физическая подготовка.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп:

- развитие ловкости
- развитие быстроты
- развитие силы
- развитие выносливости

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости.

Психологическая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Нравственная подготовка.

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Подготовка и участие в соревнованиях

Занимающиеся участвуют в течение года во внутришкольных, городских и региональных соревнованиях.

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения.

Общие замечания.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных). Игры, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.

Подводящие упражнения.

Техника бросков.

Защита от броска.

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Контрприемы.

Тактика

Тактика ведения поединка

Тактика участия в соревнованиях

Самооборона

Физическая подготовка.

В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись учебно-тренировочном процессе учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

Психологическая подготовка.

Состояния борцов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в борьбе. Уровни тревожности. Саморегуляция борцов.

Нравственная подготовка.

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

Подготовка и участие в соревнованиях .

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

Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение подготовительной и заключительной частей занятий, приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по борьбе на поясах.

Зачетные требования.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал.

3.6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами

всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этом этапе предварительной подготовки должны быть обеспечены преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров и вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем проявлять спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления и работоспособности учащихся отделений МБУ СШ Муслюмовского муниципального района с учетом возраста, спортивного стажа, квалификация и индивидуальных особенностей используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических).

1. Этап начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит естественным путем: постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением дыхательной гимнастики и аутогенной тренировки; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры, закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

2. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

3. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале 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.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

3.8 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной [конвенции](#) о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным [законом](#) от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский

язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте

3.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач отделения борьбы на поясах является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся отделения борьба на поясах учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях МБУ «СШ».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется путем широкого отбора наиболее способных, подготовленных учащихся общеобразовательных школ.

Отбор в СШ осуществляется на протяжении двух этапов. На первом этапе производится первичный отбор наиболее способных детей и организация начальных занятий с ними. Во время этих занятий детей нужно научить основным стойкам и приемам, применяемым в борьбе на поясах. Они должны сдать зачет с положительной оценкой по технике выполнения основных ударов и приемов.

На втором этапе производится углубленная проверка соответствия индивидуальных способностей детей к освоению борьбы на поясах.

Задачей первого этапа является, возможно, более широкое привлечение большего количества детей для начального обучения борьбы, с тем, чтобы в дальнейшем отобрать из них кандидатов для занятий в СШ. Тренеры до набора должны посещать уроки по физкультуре в общеобразовательных школах и присутствовать на соревнованиях по таким видам спорта, как баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол и волейбол. При этом следует обращать внимание на такие качества детей, как скоростная выносливость, реакция на быстромменяющиеся ситуации, быстрота, сила, решительность, реакция на неудачи в спорте, состояние физического развития детей.

Особое внимание должно быть уделено работоспособности детей во время спортивных занятий и соревнований.

Всю эту работу нужно проводить при непосредственном участии преподавателей физического воспитания школ и тренеров СШ Муслюмовского района.

В группу могут быть записаны дети, прошедшие медосмотр и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Для записи в группу надо иметь согласие родителей и классного руководителя.

Все дети, записавшиеся в группу, подвергаются контрольным испытаниям (см.приложение).

Результаты испытаний фиксируются, причем детям должно быть объявлено, что по истечении начального обучения, испытания будут повторены. Дети, имеющие большое желание заниматься борьбой на поясах, будут стараться заниматься этими упражнениями и дома и в школе.

После сдачи нормативов дети, проходят курс начального обучения борьбы, во время которого они должны научиться выполнять основные приемы.

Занятия в группе начальной подготовки проводят тренеры с привлечением учащихся из старших групп в порядке прохождения инструкторской практики.

Задачей второго этапа отбора является глубокая проверка соответствия набранного контингента детей требованиям, определяющим пригодность к занятиям .

Во время второго этапа проводятся занятия с целью закрепления навыков. Тренер тщательно изучает занимающихся, обращая особое внимание на успешность закрепления навыков. При этом учитывается спортивное трудолюбие учащихся, их заинтересованность в занятиях . В ходе второго этапа тренер должен обращать внимание на улучшение общей и специальной физической подготовленности детей.

Особое внимание в детско-юношеской спортивной школе должно уделяться всесторонней физической подготовке. На базе хорошей физической подготовленности значительно облегчается техническая и тактическая подготовка юных спортсменов. Специальная физическая подготовка направлена на развитие быстроты, ловкости, внимания и скоростной выносливости. Для выработки этих качеств должны применяться специальные комплексы упражнений.

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта борьба на поясах

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.

4.2. Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки:

Требования	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Спортивный разряд, звание	-		массовые разряды	1 спортивный
Минимальный возраст	10 лет		12 лет	
Выполнение индивидуального плана	+	+	+	+
Выполнение контрольно-переводных нормативов	+	+	+	+

4.3. Виды контроля спортивной подготовки:

Виды контроля	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+
Спортивно-техническая подготовка	+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	-	+	+

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 43 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)	Кросс на 2 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса лежа на

	перекладине (не менее 2 раз)	низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 2,5 м)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раз)
Скоростно-качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 17 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 37 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 4,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)	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 длину с места (не менее 155 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4 м)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 36 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

V. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах, утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2016 года № 625.
2. Борьба на поясах: учебно-методическое пособие, В.Т. Давлетшин, - Казань, 2010.
3. Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований, Москва, 2005.
4. <https://school2-soln.mo.sportsng.ru/>
5. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71807160/>
6. <https://moluch.ru/archive/109/26554/>
7. <https://www.dvorsportinfo.ru/>.

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий .

№	Название мероприятий	Возраст участников	Место проведения	Сроки	Ответственный

1	Республиканский турнир на призы СШ Алькеевского района среди юниоров и юниорок	1998-2000 г.р.	с.Базарные Матаки,	12-14.01.18 г.	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
2	Первенство РТ среди юношей и девушек на призы ОАО «Красный Восток-Агро»	2006-2007 г.р.	С.Базарные Матаки	26-28.01	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
3	Всероссийский турнир среди юношей и девушек на призы ЗТ РК Валиева Р.Г.	2002-2004 г.р.	Г.Чернушка, Пермский край	09-11.02	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
4	Всероссийский турнир памяти заслуженных тренеров России Сахабутдинова М.М. и Шайхутдинов А.Ш.	Мужчины, женщины	Г.Чистополь	15-18 02	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
5	Первенство РТ среди юниоров и юниорок	1999-2001	Гора РТ	март	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
6	Первенство РТ юношей и девушек	2002-04 г.р	По назначению	22-25 марта	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
7	Открытие Евразийские юношеские Игры боевых искусств	Юноши, девушки 15-17 лет	По назначению	13-16 мая	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
8	Республиканский турнир памяти Хабибуллина С.Х.	Юноши, девушки 15-17 лет	С.Чулпаново, Нурлатский район	18-20 мая	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.
9	Чемпионат РТ	Мужчины, женщины	По назначению	24-27 мая	Фазлиев И.М. Саетгалиев И.Н. Саетгалиев И.Н.

