

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по борьбе»**

«ПРИНЯТО»

Решением

педагогического совета:

Протокол № 4 от «13» марта 2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО «РСШОР по борьбе»

«РСШОР  
по БОРЬБЕ»

Е.В. Алипов

Приказ № 2/у от « 27 » марта 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 декабря 2025 г. № 1133.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года обучения;

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-5 года обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

**Мамадыш- 2026 г.**

## Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка .....	стр. 3
Раздел 2. Нормативная часть .....	стр. 4
2.1. Длительность 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 на поясах.....	стр. 4
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.....	стр. 5
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.....	стр. 6
2.4. Предельные тренировочные нагрузки.....	стр. 6
2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	стр.7
2.6. Годичный цикл подготовки борцов.....	стр. 9
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	стр. 11
Раздел 3. Методическая часть .....	стр. 12
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	стр. 14
3.2. Воспитательная работа .....	стр.20
3.3. Психологическая подготовка .....	стр.21
3.4. Инструкторская и судейская практика .....	стр.22
3.5. Восстановительные средства и мероприятия.....	стр.22
3.6. Врачебный контроль .....	стр.22
3.7. Программный материал для практических занятий .....	стр. 23
3.7.1. Средства для совершенствования физической подготовки борцов.....	стр.23
3.7.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки .....	стр. 26
3.7.3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе до двух лет обучения.....	стр.28
3.7.4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет обучения.....	стр. 29
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования .....	стр. 31
4.1. Нормативы по видам спорта для зачисления в группы .....	стр. 31
4.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки .....	стр. 31
4.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно - тренировочный этап (этапе спортивной специализации).....	стр. 32
4.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастер.....	стр. 33
4.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства .....	стр. 34
4.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	стр.35
Раздел 5. Информационное обеспечение .....	стр.36

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по борьбе на поясах составляет основу для учебно -тренировочной и методической работы в спортивной школе. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортсменов по борьбе на поясах.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных борцов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Стратегическая цель программы - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранному виду спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой на поясах, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

Тактические цели программы:

обучающий аспект - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся. Слагаемые борьбы являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области борьбы, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность;

воспитательный аспект - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни;

развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского и регионального уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

в обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в районных, региональных и международных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

в воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания;

в развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «борьба на поясах»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «борьба на поясах»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «борьба на поясах»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «борьба на поясах»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «борьба на поясах»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Формы занятий по борьбе на поясах определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых и товарищеских встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторско-судейская практика;
- аттестация обучающихся;
- врачебно-медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- фестивали,
- соревнования,
- открытые учебно-тренировочные занятия,
- показательные выступления,
- контрольно-переводные испытания,
- выполнение разрядов, получение спортивных званий.

Учебная работа в спортивной школе строится на основании данной программы и проводится круглый год. В каникулярный период для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся спортивной школы организуется отдых в спортивно-оздоровительных лагерях. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

## **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 спортивной школе разрабатываются учебные планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий и имеющейся материальной базы. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

### **2.1. Длительность 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:**

*Таблица №1 (Приложение №1 к ФССП)*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

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

*Таблица №2 (Приложение №5 к ФССП)*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-59	38-51	29-39	29-36	22-28	22-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	15-20	18-23	21-27	20-26	20-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-10	2-9	5-11	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-26	24-30	24-31	24-31	25-32	25-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-13	9-14	14-20	14-21	16-23	16-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-8	4-10

	тестирование и контроль (%)						
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--

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

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

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно - тренировочными (проходящими согласно учебно - тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по борьбе на поясах представлены в таблице № 3.

Таблица №3 (Приложение №4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	4	5	5
Отборочные	-	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	12	14	40	40

### 2.4. Предельные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в борьбе на поясах принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах. В табл.4 представлена классификация интенсивности нагрузок в спортивной борьбе.

Таблица 4

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в борьбе на поясах.

Зона интенсивности	ЧСС		Оценка в баллах
	Уд/ мин	за 10 сек.	
Малая	108 – 114	18 -19	1
	120 - 126	20 – 21	2
Средняя	132 – 138	22 – 23	3
	144 - 150	24 – 25	4
Большая	156 – 162	26 – 27	5
	168 - 174	28 – 29	6
Максимальная	180 – 186	30 – 31	7
	192 - 196	32 - 33	8

## **2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану: не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам).

Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разветвляется как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60 % подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора, чаще всего, тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки спортивной школы составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма.

Часто через несколько лет систематических занятий в спортивной школе акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна  $1,7^\circ$ , 13-14 лет -  $0,7^\circ$ . Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает

стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенциала организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

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

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

## **2.6. 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.

#### Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 5-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 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.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивной школы строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяется и физиотерапевтические.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно - тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства. В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й год обучения - на этапе начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - на тренировочном этапе) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь—февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль — август) решаются задачи; укрепление здоровья учащихся с проведением различных, профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах учреждения осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

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

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

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

Таблица 5 (Приложение №10 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на организацию	1
4.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	на тренера – преподавателя	1
6.	Канат для лазанья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лонжа ручная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Маты гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
11.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера – преподавателя	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	штук	на организацию	2
13.	Мяч футбольный	штук	на тренера – преподавателя	1
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	на тренера – преподавателя	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера – преподавателя	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на организацию	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный	4

			спортивный зал	
19.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на организацию	1
21.	Эспандер плечевой	штук	на тренера – преподавателя	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №6 (Приложение №11 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для борьбы на поясах	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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.

На теоретических занятиях борец 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, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных 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. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности борца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом. Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по борьбе на поясах и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна. Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов (см. таблицу ниже)

### Классификация видов обучения

Таблица 7

№ п/п	Обучения	Действия тренера - преподавателя и спортсмена
1	Сообщающее	- Тренер - преподаватель сообщает учебную информацию. - Борец слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программирование	- Тренер – преподаватель предлагает программу, материал по дозам (шагам). - Контроль тренера – преподавателя и самоконтроль борца. - Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемное	- Тренер - преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. - Тренер - преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), борец формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. - Борец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	- Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	- Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования

Режим учебно-тренировочной работы представлен по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные отделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

При разработке учебного плана учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом по 52 недели занятий в год.

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

Система подготовки борцов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности борцов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до Мастера спорта России международного класса.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься борьбой на поясах и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

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

Учебно-тренировочный этап состоит из двух под этапов - этапа начальной спортивной специализации (1-3 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения).

Процесс подготовки борцов рассматривается как сложная динамическая саморегулирующаяся система. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции учебно-тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении

контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер - преподаватель и частично сам спортсмен вносят коррекцию в систему педагогических воздействий (учебно - тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов включают в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

-прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;

-разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

-систему методов педагогического контроля.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

Внутреннее планирование. На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

-определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

-определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач.

-определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

-определение основных суммарных параметров учебно-тренировочных нагрузок;

-распределение нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно -технические показатели и контрольно-переводные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Данные показатели и нормативы выбирались на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития борьбы на поясах и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты. При определении основных параметров учебно-тренировочных нагрузок обязательно учитывались специфика борьбы на поясах и национальной спортивной борьбы как отдельных видов спорта, передовой опыт теории и практики борьбы, данные научных исследований в области теории и методики борьбы, состояние

занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры учебно-тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно - алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры учебно-тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров учебно-тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок уделяется самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении учебно-тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование. Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов.

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных учебно-тренировочных занятий.

Все учебно-тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) включают в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные занимающихся);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели

для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество учебно-тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер - преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе 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.

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

Начиная с третьего года обучения в учебно-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 учебно-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.). Формы занятий по борьбе на поясах определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения

основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем). Применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки борцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

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

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

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

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

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе на поясах занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным

(приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого

круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в спортивной школе проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры и т.п.).

#### Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

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

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

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

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения Российской Федерации и Уставом спортивной школы, все обучающиеся борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

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

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

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Уставом спортивной школы, методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

#### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий. Теоретические знания имеют целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## Перечень тем и краткое содержание материала по теории

Таблица №8

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основанные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Возникновение и развитие борьбы на поясах	История борьбы на поясах.
5	Выдающиеся борцы	Чемпионы и призёры.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задача, и основание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовки. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### 3.2. Воспитательная работа.

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов 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 воспитания.

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

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в 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 выступления на соревнованиях являются эффективными средствами

воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### Основное содержание воспитательной работы:

1. Возрождение духовности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Воспитание стремления к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

#### Средства, методы, формы воспитательной работы

##### Во время активного отдыха:

- Средства: устная и наглядная информация: печать, радио, телевидение, кино, литература.
- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- Формы организации: фото- и видеофильмы об отделении борьбы на поясах.

##### В процессе учебно-тренировочных занятий:

- Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- Методы: убеждение, пример, требование, поощрение, принуждение.
- Формы организации: совет тренеров, фото- и видеофильмы об отделении борьбы на поясах.

##### В соревновательной обстановке:

- Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- Формы организации: совет тренеров.

##### Недопустимы в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

### **3.3. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, обязательно соблюдены 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: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного

воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллект 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 нервнопсихическому 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 учебнотренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

### **3.4. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов - методистов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе на поясах терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части; выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибку и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем 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, ведению протоколов соревнований.

За время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3.5. Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме, душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, баня, сауна, плавание, массаж и самомассаж. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется 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.). При составлении восстановительных комплексов в начале применяются средства общего воздействия, а затем - локального.

Ускорение процессов постнагрузочного восстановления достигается за счет создания оптимальных условий (в том числе и путем использования некоторых фармакологических средств) для их естественного протекания.

### **3.6. Врачебный контроль.**

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В течение года обучающиеся проходят медицинские осмотры в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере и фельдшерских пунктах по месту жительства. Все это позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся. Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного (при поступлении в спортивную школу - у участкового педиатра) и ежегодного (во врачебно - физкультурном диспансере). Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям борьбой на поясах состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Основной целью ежегодных медицинских обследований является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

### **3.7. Программный материал для практических занятий.**

#### **3.7.1. 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 спортивной 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 вниз, 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; перелезть 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; перекат 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, перекаты 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 отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают 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 составляются 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 хват, 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, стогна одной ногой — 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.

### **3.7.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.**

Общие замечания.

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе на поясах 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 поясах.

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 по 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, неяркое 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 многократным 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 все. 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

самостраховка. 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 поясах. 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.

### **3.7.3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе до двух лет обучения.**

Общие замечания.

Преимственность программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно - тренировочного процесса на тренировочном этапе 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 на тренировочном этапе, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного 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.

##### 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.

### **3.7.4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет 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, 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 3-5 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, защита, 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. Основной 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.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### 4.2. Нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления в группы.

##### 4.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки.

Таблица №9 (Приложение №6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1

**4.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)**

*Таблица №10 (Приложение №7 к ФССП)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			16	–
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг	м	не менее	

	назад		6	4
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,2
2.4.	Подъем ног до хвата руками в весе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			4	2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**4.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица №11 (Приложение №8 к ФССП)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			27
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее
			9
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее
			8
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее
			6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**4.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица №12 (Приложение №9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			28	–
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			10	8
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			9,5	7,5
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			7	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### 4.3. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в борьбе на поясах от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 13 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по борьбе на поясах на разных этапах спортивной подготовки.

*Таблица №13 (Приложение №2 к ФССП)*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	14-16	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	728-832	832-1248	1040-1664

## 5. Информационное обеспечение.

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. - М.: Советский спорт, 2008.
2. Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба: учебно-методическое пособие. Уфа.: Китап, 2008 .
3. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ.ред. А.П. Купцова - М.: ФиС, 1978.
5. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. - М.: ФК, 2006 .
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
10. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
13. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
14. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. - Ростов-на-Дону, 2003.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. - Утвержден Министерством спорта РФ - Приказ от 01.01.2016. № 625.

19. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М. 1996

20. Медицинский справочник тренера, М. Физкультура и спорт, 2006

Периодические издания:

1. Журнал «Спортивная жизнь России».

2. Журнал «Физкультура и спорт».

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1. Сайт «Республиканский центр физической культуры и юношеского спорта РТ».

2. Сайт министерства спорта РФ, РТ.

3. Сайт федерации борьбы на поясах РФ, РТ.