**Проектная линия: Одаренные дети**

**Автор:** тренер-преподаватель МАОУ ДОД «ДЮСШ» Колчанов Роман Андреевич

Верещагинский муниципальный район

**Адрес:** 617120, г. Верещагино, ул. Энгельса, 116

Фото



Телефон: (834254) 3 54 65

**Разработка индивидуального плана спортивной подготовки для одаренных обучающихся отделения вольной борьбы МАУДО «ДЮСШ», с целью повышения спортивного мастерства.**

Верещагино 2017

Содержание

Введение

1. Постановка проблемы
   1. Характеристика вольной борьбы
   2. Психологическая подготовка борца
   3. Постановка целей и задач
2. Теоретическая часть содержания проекта
3. Индивидуальный план работы с Булановым Семёном на 2017-2018 учебно–тренировочный год.
4. План-график выполнения проекта
5. Список литературы

# Введение

Борьба, как вид спорта характеризуется единоборством при непосредственном соприкосновении с противником. Цель борца в схватке преодолеть сопротивление и выиграть поединок.

Достижение высоких спортивных результатов в состязаниях по борьбе возможно только при систематической целенаправленной круглогодичной работе. Основой для составления плана работы является календарь спортивных состязаний. Борец вместе с тренером определяют, в каких состязаниях в течение года он намерен участвовать; основные задачи, стоящие перед борцом в каждом состязании; место, которое борец может занять в том или ином состязании, зная вероятных противников, а также весовую категорию, в какой он будет выступать.

После этого составляется индивидуальный план работы на год, при составлении которого учитывается занятость борца в общеобразовательной школе, количество учебно-тренировочных занятий, которые он может посещать в различные месяцы года, продолжительность и количество учебно-тренировочных сборов, проводимых перед соревнованиями.

**Актуальность** данной работы состоит в правильной организации занятий и тренировочного процесса, планировании и программировании всего того что составляет подготовку одаренных детей.

Мыпредполагаем, что разработка и планирование учебно-тренировочного процесса для одаренных детей способствует улучшению спортивных показателей.

**Практическая значимость с**остоит в том, что полученные результаты позволяют рекомендовать применение индивидуальных планов для повышения спортивного мастерства борцов

**Объектом исследования является** обучающийся ДЮСШ Буланов Семён – юное дарование Верещагинского района в номинации «Спорт», победитель и призер краевых соревнований.

**Предметом исследования стала**  динамика спортивных результатов обучающегося.

1. **Постановка проблемы**

**1.1. Характеристика вольной борьбы**

Поединок борцов проходит на круглом борцовском ковре диаметром 9 м в положении стоя и в партере. Чистая победа присуждается в трех случаях: за фиксацию спины соперника на ковре, диcквалификацию соперника или за преимущество в 7 и более баллов, оцениваемых судьями за выполнения приемов, контрприемов, комбинаций и защит. Если схватка заканчивается с разницей мене 7 баллов, то присуждается победа по баллам.

В вольной борьбе разрешены все технические захваты: выше и ниже пояса, и воздействия ногами на ноги соперника.

Схватка требует высокого уровня наблюдательности, бдительности, умения быстро мыслить и принимать правильное решение, сводя к минимуму преимущество соперника. Борец должен предугадывать ситуацию, умея с помощью разнообразных действий заманивать его в ловушку. В этих условиях приобретают первостепенное значение такие качества, как внимательность, рассудительность.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникать конфликтные ситуации не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Однако опасность падений и ушибов часто бывает преувеличенной. Об этом следует предупреждать не только занимающихся , но и их родителей, которые часто чрезмерно опекают своих детей. Нужно убедить их в том, что негативные ощущения, ожидания опасности весьма полезны для воспитания мужества у ребенка, подготовки его к жизненным испытаниям.

Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.д. – развитию всего этого способствуют занятия вольной борьбой.

Схватки борцов быстротечны и искрометны. Чтобы побеждать, необходим высокий уровень развития скоростно – силовых качеств и выносливости к мышечной работе выполняемой с большими перепадами интенсивности. Квалифицированного борца отличает умение рационально, причем одинаково успешно действовать в 3 режимах работы мышц: преодолевающем, уступающем и удерживающем, чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением. Такая многогранная мышечная деятельность борца связана с дополнительной необходимостью попеременного вовлечения в работу подавляющего числа мышечных групп. Особые требования вольная борьба предъявляет к гибкости, умению одинаково успешно проявлять ее в статистических и динамических режимах работы мышц в ситуациях требующих высокого уровня подвижности во всех суставах. Захваты, тесные соприкосновения с соперником активно воздействуют на кожу мышцы, лимфатические и кровеносные сосуды, укрепляя их и способствуя закаливанию организма, развитию мышечной чувствительности.

Трудно отдать предпочтение какому – либо одному физическому качеству, так борцу в равной мере нужны сила, быстрота, гибкость и выносливость.

В вольной борьбе, как ни в одном другом виде спорта, проявляется не только целый комплекс физических качеств (кондиционных способностей), но и множество двигательных навыков и координационных способностей.

* 1. **Психологическая подготовка борца**

Для борца в достижении спортивных результатов важную роль играет не только хорошие физические качества и владение техникой вольной борьбы, но и его психологическая подготовка.

Спортивные достижения борца проявляются в схватке, которая предъявляет к нему особые требования. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу.

К любой деятельности, к любой роли человек должен быть готов психологически. Особенно к новой. Особенно при изменяющихся условиях, поэтапном достижении целей, скачках потребностей и ценностных ориентации. Именно такой является деятельность спортсмена. Точно так же результат деятельности, удовлетворенность ею, внутренний психологический комфорт, переживания человека во многом зависят от его психологической готовности не только к процессу деятельности, но и к ее условиям: конкретному режиму жизни, оценке его личности, возможным наказаниям или поощрениям, особенностям общения с определенным кругом лиц и, вообще, к тому специфичному психологическому климату и психическому напряжению, которые неизбежно сопровождают любую продуктивную деятельность.

Психологическая подготовка спортсмена - это одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Основной задачей этого процесса является создание психической готовности спортсмена:

1) к продолжительному тренировочному процессу,

2) к соревнованиям вообще

3) к конкретному соревнованию.

Но формирование и совершенствование свойств личности - это конечная цель подготовки. В каждодневных мероприятиях задача стоит более узко и конкретно - создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность тренировки или соревнования. Актуальное психическое состояние определяет продуктивность и качество тренировки, но оно может не возникнуть к очередному занятию. Оно определяет временный фон, на котором протекает деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, самому себе, нагрузке и т. п. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. И центральной задачей данного процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера, которые создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т. е. в процессе воспитания, так смен начинает суетиться, беспричинно торопиться. Это особенно характерно для неуравновешенных, неорганизованных спортсменов. В самом общем виде управление своим состоянием для них сводится к самостоятельному контролю за темпом движений и речи, к стремлению избавиться от суетливости, а также к четкой организации своей деятельности во время соревнований, исключающей необходимость спешки.

Эффективными методами, чаще всего используемыми в комплексе с другими, являются методы самовнушения и самоубеждения. В процессе самовнушения спортсмен может давать себе наставления, приказывать себе, обращаться к себе с просьбой. Самовнушение осуществляется путем многократного, реже одно- или двукратного повторения слов или определенных словесных формулировок. Они должны быть предельно четкими, простыми и не содержать отрицаний. Например: «Я спокоен, спокоен, спокоен», «Я полностью уверен в себе», «Я смел». Самоубеждение - это своеобразная рациональная психотерапия. Оно осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-либо другим. Это самый трудный, но наиболее действенный способ саморегуляции, предупреждающий возможные нарушения в психическом состоянии.

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

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Коррегирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты пси-хоре гулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Психологическая подготовка борцов является одним из необычайно важных и в то же время сложных вопросов. Не случайно в последнее время многие команды по различным видам спорта привлекают к подготовке спортсменов специалистов-психологов.

Положительные эмоции наблюдаются у борцов после победы над сильным противником или после успешного окончания соревнований крупного масштаба - первенства страны, мира, Европы, да и любых соревнований, особенно когда спортсмен впервые добивается титула чемпиона.

Несмотря на большую затрату энергии на соревнованиях, борец становится энергичным, жизнерадостным, не чувствует усталости. Однако даже хорошо подготовленный борец, не сумевший удержать положительные эмоции задолго до схватки, обречен на поражение.

Развитие психологических качеств происходит в процессе занятий, соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать психологические качества борца.

Обучающиеся, у которых хорошо развиты физические способности, быстрее и легче усваивают технику вольной борьбы. Воспитанники, обладающие способностью предельно концентрировать и правильно распределять свое внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, всегда настроены на победу и готовы двигаться вперед. Детей, сочетающих в себе все вышеперечисленные качества можно назвать одаренными спортсменами, с которыми можно достичь высоких спортивных результатов.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для успешного выступления на соревнованиях нужна правильная организация тренировочного процесса, планирование и программирование всего того, что составляет подготовку одаренных спортсменов.

* 1. **Постановка целей и задач**

Целью данного проекта является повышение спортивного мастерства одаренных учащихся, при помощи разработанных индивидуальных планов спортивной подготовки.

Составляя данный план, мы ставим перед собой **следующие задачи:**

- подготовится к первенству Приволжского Федерального округа, которое пройдет в сентябре 2018 года в г. Ульяновск, и войти в число призеров;

- повысить физическое состояние до отличного, особенно уделить внимание силовой подготовке;

- научить рисковать в трудных ситуациях при проведении соревновательного поединка.

- повысить психологическую устойчивость к стрессовым состояниям.

Для решения данных задач необходимо составление индивидуального плана, содержащего в себе ряд мероприятий, о которых более подробно написано в следующем разделе.

1. **Теоретическая часть содержания проекта**

Для составления индивидуального плана спортивной подготовки нами был выбран обучающийся ДЮСШ Буланов Семён - один из перспективных юных борцов, который является победителем и призером краевых и всероссийских соревнований.

Цикловое пла­нирование тренировки по дням позволяет выполнять боль­шую тренировочную работу и в то же время иметь достаточ­ный отдых, осуществляемый не только за счет дней отдыха, но и путем целесообразного чередования и сочетания раз­личных тренировочных работ. В настоящее время спортсме­ны тренируются 5—7 раз в неделю. Было бы просто, если каждый день повторять один и тот же комплекс.

Значительно более целесообразно планирование, постро­ение и проведение микроциклов, исходя из их преимущественной направленности. В зависимости от этапа и перехо­да подготовки и, разумеется, от ее задач, микроциклы полу­чают главную направленность и, следовательно, соответ­ствующее им содержание.

Это микроциклы:

МЦ-1. Базовый, или ОФП, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки, обычно в подготовительном периоде.

МЦ-2. Втягивающий — предназначенный для постепен­ного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуе­мым тренировочным величинам.

МЦ-3. Учебно-тренировочный, в котором находит свое место обучение и тренировка, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами, особенно во втором этапе подготовительного периода.

МЦ-4. Тренировочный, который имеет наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет собой совокуп­ность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепле­ние физических качеств, повышение психологической подго­товленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ-5. Тренировочный — специальный. Он предназначен для использования на специально подготовительном этапе, и во всех случаях усиленного развития специальных компо­нентов подготовленности.

МЦ-8. Тренировочный — ударный. В котором создаются наивысшие нагрузки, с тем чтобы вызвать наибольшие адап­тационные сдвиги в избранном виде спорта или в отдель­ном компоненте подготовленности.

МЦ-7 Предсоревноьателъный (подводящий) — обеспечи­вающий наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена к дню состязания.

МЦ-8. Модельный, в котором распределение тренировоч­ной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние ус ­ловия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ-9. Соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревно­вании.

МЦ-10. Восстановительный, направленный на устране­ние усталости от значительной нагрузки и психических на­пряжений преимущественно средствами активного отдыха.

Это основные микроциклы. Естественно, что могут быть и другие, более соответствующие особенностям вида спорта и уровню подготовленности занимающихся.

В тренировочном микроцикле чередуются занятия с раз­ными задачами, средствами, методами и нагрузками. В свя­зи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы по­высить эффективность тренировки за счет правильного рас­пределения в цикле разных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности упражнений, повтор­ности и нагрузке их. Например: упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), ов­ладения элементами техники и ее упрочения следует выпол­нять дважды в день и ежедневно. Упражнения для развития силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида спорта при средних усилиях и повышения быстроты — 3—4 дня подряд, общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно. Упражнения для развития силы круп­ных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с исполь­зованием отягощений, приобретения специальной выносли­вости (работой, увеличенной по интенсивности, укорочен­ной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выпол­нять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспи­тания специальной выносливости с соревновательной интен­сивностью или превышающей ее, овладения техникой с уси­лиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению так­тике следует проводить дважды в неделю с интервалами-3 дня.

Надо также учитывать взаимодействие занятий, смежных по дням. Так, для совершенствования техники далеко не без­различно, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если накануне занятие было посвящено развитию вы­носливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улуч­шением техники менее эффективно. В то же время совер­шенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

Следует учитывать и роль эмоционального фона. Напри­мер, на следующий день после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обыч­но дается облегченная нагрузка.

Во всех случаях при распределении различных трениро­вочных занятий по дням микроцикла должно быть обеспе­чено правильное сочетание работы и отдыха. Это обеспечи­вается не только 1—2 днями отдыха, что имеет место у спорт­сменов на определенных этапах тренировки, но, пожалуй, в большей мере таким оптимальным уровнем нагрузки в за­нятии, при котором спортсмен полностью восстанавливает­ся к тренировке на другой день. Обычно после дня (или дней) со значительной нагрузкой следует день (или дни) с малой.

В динамике микроцикла чередуются также предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей тре­нированность — в других и активным отдыхом — в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1—2 раза в неде­лю, поддерживающая тренировка во многих случаях выпол­няет свою роль при 2 занятиях в разные дни. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо убыстрить восстановление после особо большой нагрузки.

Микроциклы — зеркало всего того, что составляет подготовку спортсменов: содержание учебных и тренировочных занятий, активный и пассивный отдых, средства восстановления. Контрольные испытания и многое другое.

Общая нагрузка от тренировочных занятий в микроцик­ле обычно изменяется по дням в виде «двойной волны»: на­грузка нарастает в первые три дня, затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых, после чего в те­чение двух дней нагрузка снова нарастает и в 7-й день вновь снижается или вместо этого один день отводится для пол­ного отдыха.

Каждому этапу, в зависимости от его направленности, со­ответствует определенное содержание микроцикла и количе­ство его повторений. При этом иногда может быть стереотип­ное повторение микроцикла, например, при отработке техни­ки движений. Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и величина нагрузки варьируются, обеспечивая требуемую волнообразность на­грузки, ее постепенное нарастание и соответствующее реше­ние задач тренировки. При этом в одном этапе могут соче­таться микроциклы с разной направленностью, например, после 2—3 тренировочных дней, один день активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных дается восстановительный микроцикл, а затем соревновательный.

**Подготовительный период подготовки спортсмена**

Он имеет исключительно важное значение, создавая общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой напряженной специальной подготовкой.

Основные задачи этого периода:

1. Приобретение и улуч­шение общей физической подготовленности.

2. Развитие силы, быстроты и других физических качеств применитель­но к избранному виду спорта.

3. Улучшение моральных и волевых качеств.

4. Овладение техникой и совершенствова­ние в ней.

5. Ознакомление с элементами тактики.

6. Повы­шение уровня знаний в области теории и методики спорта, а также в области гигиены и самоконтроля.

**Соревновательный период подготовки**

Основные задачи этого периода

1. Дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств, применительно к избранной специализации.

2. Совершенствование и закрепление спортивной техники.

3. Овладение тактикой и приобрете­ние опыта соревнований.

4. Поддержание общей физичес­кой подготовленности и специального фундамента на дос­тигнутом уровне.

5. Повышение теоретической подготовлен­ности.

6. Дальнейшее решение воспитательных задач.

**Заключительный период подготовки (переходный) отражен в таблице**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи тренировки** | **средства** | **интенсивность** | **объем** |
| Поддержание физической подготовленности на достигнутом уровне | Общеразвивающие подготовительные упр. | средняя | средний |
| А) преимущественно в мышечной силе | Упр. с гантелями, набивными мячами, с тяжестями и штангой, элементы борьбы с партнером и др. упр. на гимн. Снарядах. | средняя | Средний |
| Б) преимущественно в быстроте движений | Бег на коротки дистанции, прыжки в высоту, в длину, метания, волейбол, тенисс | Близкая к максимальной | малый |
| В) преимущественно в выносливости | Бег. Плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, выполняемые продолжительно в равномерном или временном темпе. Баскетбол, футбол, водное поло. | средняя | средний |
| Г) Преимущественно в ловкости | акробатика | большая | средний |
| Преимущественно в подвижности в суставах | Подготовительные упр. с большой амплитудой движений | малая | малый |
| Улучшение функционального состояния органов и систем | Ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, выполняемые продолжительно в равномерном темпе | малая | большой |

1. **Индивидуальный план работы с Булановым Семёном на 2017-2018 учебно–тренировочный год.**

Разрабатывая данный план, я исходил из следующего: Семён занимается в спортивной школе восемь лет, очень добросовестный, имеет 1 юношеский разряд. Он неоднократно становился победителем и призером краевых и Всероссийских соревнований его результаты стабильно растут. Благодаря своему упорству, трудолюбию выдержанности, целеустремленности, он смог заложить хороший крепкий фундамент своего физического и психологического здоровья. На сегодняшний день он является одним из самых перспективных юных борцов в ДЮСШ. В 2017г. Буланов был признан юным дарованием в Верещагинском районе в номинации «спорт».

Опираясь на этот фундамент можно рассчитывать на дальнейшую перспективу его роста.

На данный момент времени общее физическое состояние хорошее. Все физические качества развиты гармонично.

Функциональное состояние хорошее. Готов к нагрузкам, настроен на тренировки. Иногда бывает излишне самоуверен, переоценивает свои силы. Технико-тактическое мастерство, для своего возраста высокое, но не всегда может им воспользоваться. Обладает хорошо развитой силой воли. Благодаря своей работоспособности на тренировке, он может добиваться очень высоких результатов на соревнованиях. По своим физическим и технико-тактическим показателям он часто превосходит своих соперников, но на сегодняшний день существует проблема в психологическом настрое на схватку, в результате чего, в трудной ситуации, Семён не всегда может собраться и довести поединок до победы. Надеюсь, что составленный индивидуальный план поможет в преодолении этих трудностей.

В процессе тренировок мы регулярно будем проводить мероприятия, способные повысить психологическую устойчивость к стрессовым состояниям.

Прежде всего это дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению предсоревновательной напряженности. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается очень эффективным способом саморегуляции эмоциональной напряженности.

Еще один способ саморегуляции называется разрядкой. Своеобразие его состоит в отсутствии установки на снижение уровня эмоционального возбуждения. При разрядке дается «выход» эмоциональному напряжению. Как способ саморегуляции разрядка реализуется в специфичных вариантах разминки. Для снятия чрезмерной напряженности можно пробегать 1-2 (иногда 3- 4) коротких отрезка в полную силу.

Разрядка тесно связана с регуляцией темпа движений. Само по себе снижение темпа, замедление движений не всегда приносит успокоение и может даже служить дополнительным раздражением. Чтобы снижение темпа оказалось полезным, необходима предварительная, оптимально дозированная психическая разрядка.

В приведенной ниже таблице подробно отражен план тренировок, мероприятия которого направлены на повышение спортивного мастерства Семёна, и достижения наилучших результатов в предстоящих соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **январь** | | | | | | | | | |
| Пон. | | Вт. | Ср. | | Чт. | Пт. | | Вс. | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки | | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке (мельница), в партере(накат, варианты).  Игра в футбол. | | Кросс 3-5 км в легком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке(защиты от проходов в ноги, переворот захватом руки и головы) | | Учебно-тренировочные схватки. | |
| Нагрузка низкая | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке(бросок подворотом), в партере(ключ).  ***ОФП***  спина, пресс, отжим.  Простейшие единоборства | | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Борьба отрезки  Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП, имитац, упр. с резиной* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | | Учебно-тренировочные схватки | |
| Нагрузка средняя | | | | | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | | Кросс 5-8 км в высоком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП, упр на гибкость в парах* | Совершенствование техники и тактики в стойке  Учебно-тренировочные схватки | | Кросс 3-4 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке(швунги, нырки переводы), партере(переворот н)акатом.  Футбол. | | Учебно-тренировочные схватки | |
| Нагрузка высокая | | | | | | | | | |
| Контрольные испытания по ОФП | | Кросс 3-5км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы* | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол. | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере (борьба на кистях, борьба за захват  Подтягивание в парах | | Учебно-тренировочные схватки | |
| Нагрузка низкая | | | | | | | | | |
| Подвижные игры, спортивные игры | |  |  | |  |  | |  | |
|  | | | | | | | | | |
| **февраль** | | | | | | | | | | |
| Пон. | Вт. | | | Ср. | Чт. | | Пт. | | Вс. | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Имитацион. Упр.  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | | | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере (варианты проходов в ноги, ключ)  Игра в футбол. | Кросс 3 км в легком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке (положение рука с низу)  Спец упр. борца | | Учебно-тренировочные схватки. | |
| Нагрузка низкая | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  ***ОФП***  спина, пресс, отжим.  Простейшие единоборства | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | | | Борьба отрезки  Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | | Учебно-тренировочные схватки | |
| Нагрузка средняя | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Борьба отрезки 3х30, 3х1мин, 3х2 мин. | Кросс 3-5км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  ОФП с отягощениями | | | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | | Учебно-тренировочные схватки | |
| Нагрузка высокая | | | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая разминка  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 4 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | | | Совершенствование техники и тактики в стойке  Подготовка к соревнованиям | Кросс 3 км в низком темпе  игры: 1Футбол.  Упр. На гибкость в парах | | соревнования | | соревнование | |
| Нагрузка низкая | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **март** | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Вс. |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  (спец. Упр борца)  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Игра в футбол. | Кросс 3-5 км в легком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы* | Подготовка к соревнованиям  Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке | Соревнования |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  ***ОФП***  спина, пресс, отжим.  Простейшие единоборства | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Борьба отрезки 3х30, 3х1мин, 3х2 мин., с Руки гибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | Кросс 5 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подготовка к соревнованиям | Соревнования  По ОФП |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| Скоростно-силовая разминка  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в высоком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Совершенствование техники и тактики в стойке  Учебно-тренировочные схватки | Кросс 5 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.(переворот захватом ноги за ближнею ногу)  Футбол. | соревнования |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере (ЗАШАГИВАНИЕ)  ОФП В ПАРАХ | Кросс 3-5км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  ОФП с отягощениями | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка низкая | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **апрель** | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Вс. |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере. ИМИТАЦИОННЫЕ УПР.  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Игра в футбол. | Кросс 3-5 км в легком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке  СПЕЦ. УПР. БОРЦА | Учебно-тренировочные схватки. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  ***ОФП***  спина, пресс, отжим.  Простейшие единоборства | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Борьба отрезки  Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| Борьба отрезки 3х15, 3х30, 3х45  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в высоком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Совершенствование техники и тактики в стойке  Учебно-тренировочные схватки | Кросс 3-4 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.  Футбол. | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка высокая | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере. | Кросс 3-5км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы* | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Подвижные игры, спортивные игры |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **май** | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Вс. |
| Подвижные игры, спортивные игры | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Игра в футбол. | Кросс 3-5 км в низком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы* | Легкая атлетика | Баня, массаж |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Подвижные игры, спортивные игры | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Баня, массаж. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Легкая атлетика | Кросс 3-4 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.    ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.  Футбол. | Баня, массаж. |
| Нагрузка средняя | | | | | |
|  | Бег отрезки:800м.,400м, 200м.  *простейшие виды борьбы*  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | офп | Баня, массаж. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| июнь | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Суб. |
| **Соревнования по ОФП**  2. Подвижные игры | **Соревнования по ОФП**  2. Подвижные игры | .  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват* | Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги, кросс 3-5 км.  Подтяг. обр. хватом, в парах, ноги, бег в гору | Руки, сгиб.: Подтяг. 30-100, в парах, тяга к себе, ноги, бег с препятствиями  Подтяг. в парах, в кресте, ноги, бег в парах | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. |
| Нагрузка высокая | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Бег 1600,  1200,  800 м.  спина, пресс, отжим. | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. | Кросс 3-4 км в среднем темпе  игры: 1. Регбол | Руки, сгибатели:  Подтягивание-4 хватами, упр. с гант. кросс 3-5 км  Подтяг.6 подходов, упр. в парах,  Ноги: темповые упр., бег в гору | Руки, сгибатели:  Подтягивание 30-100, в парах, тяга к себе, ноги, бег в парах  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки. | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Легкая атлетика | Кросс 3-4 км в среднем темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.    ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.  Футбол. | Баня, массаж. |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| ОФП: скоростно-силовые упр.  игры: 1. Регбол  2. Футбол | Бег отрезки:800м.,400м, 200м.  *простейшие виды борьбы*  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | Легкая атлетика  Подвижные игры  ОФП | Баня, массаж. |
| Нагрузка низкая | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| июль | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Суб. |
| **Соревнования по ОФП**  2. Подвижные игры | **Соревнования по ОФП**  2. Подвижные игры | .  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват* | Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги, кросс 3-5 км.  Подтяг. обр. хватом, в парах, ноги, бег в гору | Руки, сгиб.: Подтяг. 30-100, в парах, тяга к себе, ноги, бег с препятствиями  Подтяг. в парах, в кресте, ноги, бег в парах | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. |
| Нагрузка высокая | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Бег 1600,  1200,  800 м.  спина, пресс, отжим. | Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим Бег 1200,  800.  400 м  спина, пресс, отжим | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. | Руки, сгибатели:  Подтягивание-4 хватами, упр. с гант. кросс 3-5 км  Подтяг.6 подходов, упр. в парах,  Ноги: темповые упр., бег в гору | Руки, сгибатели:  Подтягивание 30-100, в парах, тяга к себе, ноги, бег в парах  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки. | Игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4. Подвижные игры, интелектуальные игры. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Легкая атлетика | Кросс 3-4 км в среднем темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.    ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.  Футбол. | Баня, массаж. |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| ОФП: скоростно-силовые упр.  игры: 1. Регбол  2. Футбол | Бег отрезки:800м.,400м, 200м.  *простейшие виды борьбы*  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | Легкая атлетика  Подвижные игры  ОФП | Баня, массаж. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **август** | | | | | |
| Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Вс. |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере. ИМИТАЦИОННЫЕ УПР.  Подтяг. в парах, в кресте, упр. с гантелями, Ноги: подскоки, многоскоки | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Бег 2000,  1600,  1200 м.,  спина, пресс, отжим Бег 1200,  800.  400 м  спина, пресс, отжим | Кросс 3-5 км в легком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке  СПЕЦ. УПР. БОРЦА | Учебно-тренировочные схватки. |
| Нагрузка низкая | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере.  ***ОФП***  спина, пресс, отжим.  Простейшие единоборства | игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  4.  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Борьба отрезки  Руки, сгибатели:  Подтяг.-4 хватами, упр. с гантелями, ноги | Кросс 5-8 км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Подвижные игры,  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка средняя | | | | | |
| Борьба отрезки 3х15, 3х30, 3х45  спина, пресс, отжим.  Совершенствование техники и тактики в стойке, партере. | Кросс 5-8 км в высоком темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы*  *ОФП* | Совершенствование техники и тактики в стойке  Учебно-тренировочные схватки | Кросс 3-4 км в высоком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби  *Борьба за захват*  Упр. На гибкость в парах  ОФП | Совершенствование техники и тактики в стойке, партере.  Футбол. | Учебно-тренировочные схватки |
| Нагрузка высокая | | | | | |
| Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере. Подготовка к соревнованиям | Кросс 3-5км в среднем темпе  *Борьба за захват, простейшие виды борьбы* | Совершенствование техники и тактики в стойке, в партере | Кросс 2-4 км в низком темпе  игры: 1. Регбол  2. Футбол.  3 Регби | соревнования | соревнования |

Нагрузка низкая

Для того, чтобы отследить динамику развития физических качеств Семёна воспользуемся нижеприведенной таблицей.

**Таблица**

измерения результатов общефизических силовых упражнений на 2017 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Результат на 1 декабря 2017 года | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Подтягивание | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъём туловища за 1 мин. | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание на брусьях | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег | 25.96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | 205 |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **План-график выполнения проекта**
2. Изучение литературы (декабрь)
3. Исследование личности учащегося: контрольные испытания табл. №1 (январь),
4. Соревнования (февраль)
5. Отслеживания результативности: контрольно-переводные испытания, учебно-соревновательные поединки (март-май)
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия (июнь-июль)
7. Основные соревнования - Первенство Приволжского Федерального округа (август)
8. Подведение итогов (сентябрь)

1. **Список литературы**

1. Вяткин Б. А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. Изд. «ФиС» , М., 1981.

2.Галковский Н. М. , Катулин А. З. Борьба классическая и вольная. 1982.

3. Ежегодник «спортивная борьба» 1985.

4. Туманян Г. С. Спортивная борьба « Методика подготовки» учеб. пособие М., изд. «Советский спорт» 1998.

5. Туманян Г. С. Спортивная борьба «Пропедевтика» М., изд. «советский спорт» 1997.