АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета
МАУ «СШ «ДС «Юность»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»

_____ В.В. Поддымников-Гордеев

Приказ № 176 от «31» августа 2020г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 27.03.2013 г. N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Срок реализации программы: 10лет
Возраст лиц для зачисления: с 10 лет

Автор программы:
Буханов А.Н.,
инструктор-методист ФСО

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка…… 4

II. Нормативная часть…….. 10

2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба……... 10

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба……. 10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба……... 12

2.4. Режимы тренировочной работы…… 15

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…….. 17

2.6. Предельные тренировочные нагрузки…… 22

2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……. 23

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…… 24

2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……. 25

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки…… 26

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезрциклов)……. 26

III. Методическая часть…… 31

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…… 31

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…… 34

3.3. Планирование спортивных результатов……. 34

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…….. 35

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки……. 45

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки……. 57

3.7. Планы применения восстановительных средств……... 60

3.8. Планы антидопинговых мероприятий…… 62

3.9. Планы инструкторской и судейской практики……. 62

3.10 Воспитательная работа…… 64

IV. Система контроля и зачетные требования……

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба…… 65

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…… 65

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля……. 67

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования…… 68

V. Информационное обеспечение Программы…… 79

Приложения…… 80

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец Спорта «Юность» (далее МАУ «СШ «ДС «Юность»). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.09.2013, утвержден приказом Минспорта Российской Федерации (с изменениями).
- Законом Нижегородской области от 11.06.2009 г. № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»
- Приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»
- Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013 г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Постановление правительства Нижегородской области от 27.07.2015 № 478 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку».
- Приказ Министерства здравоохранения от 01.03.2016 г. №134 –н « О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), правил соревнований по спортивной борьбе. Определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.
- Уставом и и другими локальными актами муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец Спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность»).

В данной Программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что

позволит тренерам спортивной школы придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

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

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки

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

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

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на **этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России..

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

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;

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

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

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

На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Учебная работа в спортивной школе строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период спортивные школы организует спортивно-оздоровительный лагерь или учебно-тренировочный сбор , предусмотренный ФССП.

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Учебный материал программы представлен в предметных областях, 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 в обязательном

порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

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

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

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

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

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой 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 спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

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

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

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

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

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

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

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

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ПФО, области, города.
- прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивной борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

В данной Программе излагается материал для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности борцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

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

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение – 10 лет. Минимальная наполняемость групп:

Этап начальной подготовки -12 человек

Тренировочный этап - 10 человек

Этап совершенствования спортивного мастерства – 4 человека

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в лагерях, вовремя тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

2.2СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Таблица 2

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

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки	**Тренировочный этап (период базовой подготовки и спортивной специализации)**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**

	До 1года	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 2-х лет	Без ограничений
Максимальное количество часов в неделю	6	9	12	20	24	28	32
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12		31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26		16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39		25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10		6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16		8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3		1-2
Участие в соревнованиях, (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6		5-7

Тренировочный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам освоения средства многолетней подготовки юных борцов. При составлении многолетнего тренировочного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки борцов, специфических особенностях вольной борьбы, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в табл.3.

В нормативной части программы хотелось обратить внимание на распределение тренировочных часов в тренировочном плане.

Типовой тренировочный план распределения часов в многолетней подготовке борцов на 52 недели Таблица №3

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2х лет	Без ограничений
	Количество часов в неделю*	**6**	**8**	**12**	**14**	**24**
1	Общая физическая подготовка	134	134	137	116	150
2	Специальная физическая подготовка	43	70	133	152	250
3	Технико-тактическая подготовка	82	106	151	182	375
4	Теоретическая и психологическая подготовка	15	26	44	58	100
5	Восстановительные мероприятия	-	26	44	100	162
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	6	14	25
7	Участие в соревнованиях	2	4	37	22	62
Итого (48недель)						**1152**
Самостоятельная работа в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на		36	48	72	84	124

период летнего активного отдыха (4 недели)					
ВСЕГО (52недели)	**312**	**416**	**624**	**728**	**1248**

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования в спортивной борьбе - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Определены следующие соревнования для различных возрастных категорий, а именно:

Мальчики, девочки - 12 - 13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации).

Юноши, девушки 14 - 15 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования).

Юноши, девушки 16 - 17 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Юниоры, юниорки до 21 года (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Юниоры, юниорки до 24 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Мужчины, женщины 18 лет и старше (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные чемпионаты, мировые чемпионаты, кубки мира, континентальные кубки, олимпийские игры).

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами UWW и Правилами, утвержденными Минспортом России.

Возрастные группы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

Мальчики, девочки - 12 - 13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, спортсмены допускаются при достижении 12 лет до дня проведения соревнований);

Юноши, девушки - 14 - 15 лет (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 13 лет). Участники в возрасте 13 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юноши, девушки - 16 - 17 лет; (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 15 лет). Участники в возрасте 15 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки - до 21 года (18 - 20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки до 24 лет (18 - 23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Мужчины, женщины - 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей.

Устанавливаются следующие весовые категории (в килограммах)

Таблица №4

№ п/п	Мужчины Вольная борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	№ п/п	Мужчины Греко-римская борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)
	Весовые категории		**Весовые категории**
1	57 кг	1	55 кг

2	61 кг	2	60 кг
3	65 кг	3	63 кг
4	70 кг	4	67 кг
5	74 кг	5	72 кг
6	79 кг	6	77 кг
7	86 кг	7	82 кг
8	92 кг	8	87 кг
9	97 кг	9	97 кг
10	125 кг	10	130 кг
№ п/п	Мужчины (вольная борьба) олимпийские категории	№ п/п	Мужчины (греко-римская борьба) олимпийские категории
	Весовые категории		**Весовые категории**
1	57 кг	1	60 кг
2	65 кг	2	67 кг
3	74 кг	3	77 кг
4	86 кг	4	87 кг
5	97 кг	5	97 кг
6	125 кг	6	130 кг
№ п/п	Юноши 16 - 17 лет (вольная борьба)	№ п/п	Юноши 16 - 17 лет (греко-римская броьба)
	Весовые категории		**Весовые категории**
1	42 кг		
2	45 кг		
3	48 кг		
4	51 кг		
5	55 кг		
6	60 кг		
7	65 кг		
8	71 кг		
9	80 кг		
10	92 кг		
11	110 кг		
№ п/п	Юноши 14 - 15 лет (вольная борьба)	№ п/п	Юноши 14 - 15 лет (греко-римская борьба)
	Весовые категории		
1	35 кг		34-38 кг
2	38 кг		41 кг
3	41 кг		44 кг
4	44 кг		48 кг
5	48 кг		52 кг

6	52 кг		57 кг
7	57 кг		62 кг
8	62 кг		68 кг
9	68 кг		75 кг
10	75 кг		85 кг.
11	85 кг		-
12	100 кг		-

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **48 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 4 **недели** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по планам в период активного отдыха.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорт спортивная борьба, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

В каникулярное время МАУ «СШ «ДС «Юность» может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных занимающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4 недели, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

-в группах начальной подготовки 2-х часов;

-в тренировочных группах 3-х часов;

-в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивная борьба допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МАУ «СШ «ДС «Юность» по представлению (служебной записки) тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание МУ «СШ «ДС «Юность» определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной борьбе, может быть зачислено начиная с этапа начальной подготовки, и должно пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и указанных в таблице №1 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из МАУ «СШ «ДС «Юность» по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность,

боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств борцов

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. Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно 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.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор занимающихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки спортивных школ 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°, 13-14 лет - 0,7°. 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 (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). 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. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 4).

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

Таблица №5

Сенситивные периоды развития физических качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах 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 исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой 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 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.

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 преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице №6

Таблица 6

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркой спортивной борьбы. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивной борьбы.

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба

Таблица №7

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2
Главные	-	-	-	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица №8

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук	1\15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук	2\7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В таблице 9 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 9

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Этап подго-товки	Год подго-товки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе
НП**	1	10	10-11	15	25
НП**	2		11-12	15	20
НП**	3			15	20
ТЭ	1	12	12-13	10	14
ТЭ	2		13-14	10	14
ТЭ	3		14-15	10	12
ТЭ	4		15-16	10	12
ССМ	1	14	14-15	7	10
	2		14-15	7	10
	3		15-16	7	10
ВСМ	Без	16	16	4	8

	ограничений				

Примечание.

* при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на ковре разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов

** в группах начальной подготовки поименный состав спортсменов может изменяться в целях совершенствования системы отбора одаренных к борьбе детей.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к росту высоких достижений

Для реализации этой цели необходимо:

♦ определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

♦ разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

♦ определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовкой, т.е. увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды развития физических качеств);

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить занимающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней подготовки тренировочные нагрузки борцов распеделяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация борцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Тренировка борцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного

периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм борца.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности борца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (спортивные игры, подвижные игры, плавание и эстафеты и т.п.).

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет борцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании

тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием, основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение борцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма борца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению борцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Тренировочные сборы

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по плаванию очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки. Тренерский состав планирует и организует тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в таблице 10.

Таблица 10

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Многолетняя подготовка борцов — это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1.Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки занимающихся;

2.Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;

3.Непрерывное совершенствование спортивной техники;

4.Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5.Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6.Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

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

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной

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

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

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

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).

Подготовительный период. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период. Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Переходный период. Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.

2. Игры (6—8 мин) 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 (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6—8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Специализированные игровые комплексы, которые можно применять в процессе тренировки представлены в приложении 15.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения материала, предотвращения излишней потливости.

Возможные варианты примерного содержания разминки, тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки, рекомендации по методике развития физических качеств борцов представлены в приложениях 2-16.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

На занятия допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Занимающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и т.д..

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде;
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении болевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать травм;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- Без разрешения тренера входить в зал, на ковер;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.
- Работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы.
- При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* 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 тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение 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.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в Учреждении должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Основными задачами врачебного обследования в тренировочных группах является контроль за состоянием здоровья занимающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно- физкультурного диспансера и врачом МАУ «СШ «ДС «Юность». Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, спортсмены проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за занимающимися в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- комплексный контроль.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям вольной борьбой состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Цель комплексного контроля (КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Срочный контроль (СК).
3. Этапный комплексный контроль (ЭКК).
4. Текущий контроль (ТК).

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных пост-нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин должно занимать не более 60-90 с.

Врачебно-педагогические наблюдения- совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица №11

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД	Технические действия, их оценка - выигранные и проигранные. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленный комплексный контроль (УКК)

Основной целью УКК является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности самбистов.

Задачами УКК являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных

нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапный комплексный контроль ЭКК

Задачи:

- определить уровень различных сторон подготовленности борцов после завершения определенного тренировочного этапа.

Таблица 12

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технико- тактической подготовленности СД.	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	
Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиография, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

Текущий контроль (ТК)

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамкахпрограммы ТК (текущийконтроль).

Текущий контроль, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Таблица 13

Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсомстрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: A=txI, где t - время работы по заданиям (мин), I - интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 и < 33.

Для экспресс -контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$ИФС = \frac{700 - 3\,ЧП - 2{,}5\,ДД + \frac{СД - ДД}{3} - 2{,}7\,В + 0{,}28\,МТ}{350 - 2{,}6\,В + 0{,}21\,Р}$$

где ЧП - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности занимающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Шкала оценки ИФС

Таблица №14

Уровень ИФС	**Диапазон значений**
Низкий	< 0,675
Средний	0,676-0,825
Выше среднего	0,826 - 1
Высокий	> 1

Для контроля за функциональным состоянием юных борцов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется палипаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 14 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье -Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после

5-минутного отдыха *(P_1)*, в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс *(P_2)* в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя *(P_3)*.

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$R = [(P_1+P_2+P_3) - 200] /10.$

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 15.

Таблица 15

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см **для** юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин **в** темпе 30 подъемов **в** 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой **и** правой - подъем **и** два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

$$\textbf{ИГТС} = \frac{\textit{продолжительность работы } (c)100}{5{,}5 \text{ число ударов пульса } (\frac{1}{c})} \text{ отн. ед.}$$

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до

уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50- 60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого - схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы - их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют,

прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд/мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд/мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд/мин. При разнице в 16-20 уд/мин функциональное состояние считают удовлетворительным, а при разнице более 20 уд/мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

PolarElectro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);

- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;

- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;

- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;

- определение времени и скорости восстановления ЧСС;

-функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;

- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;

- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых/мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых/мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АД с - АД д) х ЧСС в мин;

где - КЭК - коэффициент экономичности кровообращения;

- АД - показатель артериального давления систолического;

- АДд - показатель артериального давления диастолического;

- ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например, утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной

нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200мс) короче, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

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

3.5.1.Общая физическая подготовка

(для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в

висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по

мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

3.5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под

стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

3.5.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Изучение и совершенствование техники атакующих приемов в стойке в вольной борьбе. Группы технических действий в стойке. Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в

стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Использование дистанций. Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Захваты. Захват ног – наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия. Большинство защитных действий и контрприемов именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении. Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а, следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость. Наиболее распространенными способами захвата ног являются: захват наклоном, захват с падением (полетом), захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого. Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются

приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на уровне и т.д. захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными. При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.

Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:

- захват ног выше коленей
- захват ноги выше колена наклоном
- захват ноги за бедро и голень наклоном
- захват ног полетом
- захват ноги за голень полетом
- захват ног полуполетом
- захват ноги выхватом
- захват ног захождение

<u>Для групп начальной подготовки</u>

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

2.Спортивная борьба в России.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

6. Основы техники и тактики борьбы.

7. Моральная и психологическая подготовка борца.

8. Правила соревнований по спортивной борьбе.

9. Планирование, организация и проведение соревнований.

10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Для групп тренировочного этапа

Приемы борьбы в партере:

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

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

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

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

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

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

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

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

Переворот накатом захватом туловища.

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

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Спортивная борьба в России.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
7. Основы техники и тактики борьбы.
8. Моральная и психологическая подготовка борца.
9. Физическая подготовка борца.
10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой

<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>

Приемы борьбы в партере.

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

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

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

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

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

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

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

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

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

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
2. Спортивная борьба в России.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
7. Основы методики обучения и тренировки борца.
8. Моральная и психологическая подготовка борца.
9. Физическая подготовка борца.
10. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
13. Просмотр и анализ соревнований.Установки перед соревнованиями

3.6Рекомендации по организации психологической подготовки

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методами психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную.**

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно

управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей

спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно-психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

3.7. План применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма борца.

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

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и

интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1-го и 2-го годов обучения.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели

могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Фармакологическое обеспечение борцов в условиях тренировочной соревновательной деятельности

Таблица №16

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	
1. Витамины	+	+	+	
2. Энергодающие вещества	+	+	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		+	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Аитигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

Таблица 17

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

3.8. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 18 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 18

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9.Инструкторская и судейская практика

Для этапа начальной подготовки

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Освоение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

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

Для тренировочного этапа

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков освоения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

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

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление

замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

Для этап совершенствования спортивного мастерства

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой:

- освоение в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений;
- показа различных физических упражнений;
- проведения подготовительной и заключительной частей урока;
- приобретения навыков освоения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

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

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составления положения о соревнованиях, оформления судейской документации, изучения особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе.

Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

3.10 Воспитательная работа

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

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

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена,

способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

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

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

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

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба указаны в таблице ниже.

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

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

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

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

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

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

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

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;

- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;

- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для спортивной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль).

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-1)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 30 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 30 с)
	Бег 1500 м (не более 8 мин. 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 3,0 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,0 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 3 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-2)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
	Бег 60 м (не более 10,0 с)

Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 25 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 25 с)
	Бег 1500 м (не более 8 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,0 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-3)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ-1)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 25 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 15 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 45 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ-2)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

качества	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ-3)

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ТЭ-4)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2004г.
2. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
3. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
4. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
5. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
6. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
7. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
8. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
9. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
10. «Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

11.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

12.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М.,1998. .

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. М., 1982.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 1997.

15. 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.

16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

17. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.,1995.

18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

19. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г.№145

«Приложение к программе»

Охрана жизнедеятельности занимающихся.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной борьбой.

Общие требования охраны труда

*. Необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

*Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.

* При занятиях различными видами единоборства выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять те упражнения, которые противоречит правилам техники безопасности.

* О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю.

*Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.

* Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести. Ногти должны быть коротко острижены.

*Пройти инструктаж у руководителя занятия по технике безопасности занятия.

*Строго выполнять команды, сигналы руководителя занятия и правила боя во избежание получения травм.

* Запрещается во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

*Запрещается:

- тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;

* При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.

* При проведении приема в стойке в классической и вольной борьбе обязательно падать вместе с партнером, в самбо - обязательно страховать партнера.

* Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах в борьбе самбо.

* Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

Поединки можно проводить только под контролем и руководством руководителя занятия.

*При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия

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

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

2. Занимаюбщиеся должны переходить улицу группой организованно, только в местах оборудованных зеброй. При переходе улиц с усиленным транспортным движением необходимо быть особенно внимательными, проезжую часть переходить только в указанном месте и только на зеленый свет светофора (если таковой имеется). В начале перехода сначала посмотреть налево, дойдя до середины, внимательно посмотреть направо, соблюдать правила

для пешеходов, не выходить на проезжую часть дороги, пользоваться тротуарами, идти по улице, где нет пешеходных дорожек только навстречу движущемуся транспорту.

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

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

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

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

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

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

8. Перед началом занятий напоминает занимающимся о правилах поведения во время занятий.

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

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

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

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

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

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

режима питания).

Поединки можно проводить только под контролем и руководством руководителя занятия.

* При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

* При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Перед началом каждого занятия на водоёме, тренер должен обследовать берег и дно реки. Во время купания тренер должен находиться в воде вместе со своими воспитанниками и обеспечивать безопасность занятий. Не следует купаться и нырять в незнакомых местах и без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя. Долго в воде не находиться, т.к. может наступить переохлаждение организма. Обо всех ЧП на воде немедленно сообщать тренеру-преподавателю. Утопающего спасать за волосы или взяв сзади под руки. Очистить рот и легкие от ила, воды и т.д.; сделать искусственное дыхание до восстановления естественного.

Первая медицинская помощь при кровотечении.

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

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

Первая помощь при солнечном ударе.

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

> Пострадавшего переносят в прохладное место.
> Освобождают от всего, что затрудняет дыхание. Укладывают, приподняв ноги.
> На голову кладут мокрое полотенце, а там, где сосредоточены сосуды - холодные примочки.
> В том случае, когда язык и мягкое небо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего набок и очистить полость рта пальцами.
> Пострадавшему необходимо давать питье небольшими порциями до утоления жажды.

Первая помощь при обмороке.

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

Инструкции по антитеррористической деятельности.

1. Повышение бдительности и осторожности в пути следования.
2. При входе в спортивную школу или спортивный зал – обнаружив посторонние предметы (шнуры, сумки, игрушки, проволоку) не трогая предметов, сообщить тренеру – преподавателю.

3. Без тренера – преподавателя в спортивном зале или на спортивной площадке не находиться.
4. Не допускать паники среди воспитанников, соблюдать меры предосторожности.
5. Категорически запрещается принимать какие – либо самостоятельные действия по осмотру предметов или их перемещению.
6. Во время действий группы захвата нельзя бежать, падать в объятия освободителя или стоять в то время, когда прозвучала команда «Лечь на пол».
7. Не выбегать до тех пор, пока не последует приказ, не суетиться.
8. Не терять веру в благополучный исход, отдайте личные вещи, которые требуют террористы, ничем не раздражать террористов, без разрешения не следует вставать и переходить в другое место.
9. Если террористический акт произошёл, нередко появляется пожар и паника – действовать по правилам пожарной безопасности.
10. О случившемся или обнаружении подозрительного предмета сообщить в полицию.

Инструкции по пожарной безопасности.

1. Противопожарный инструктаж с учащимися, а также учебная эвакуация, проводится не реже 1 раза в 6 месяцев. Инструктаж: проводит тренер-преподаватель.
2. Учащиеся СДЮСШОР обязаны соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации», введенные в действие приказом МЧС РФ №645 от 12.12.2007г. и настоящей инструкцией.
3. Учащийся должен знать план и правила эвакуации, пункты размещения эвакуированных: ДШИ, РДК, автовокзал.
4. В случае обнаружения возгорания или пожара, учащийся обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю или любому работнику СДЮСШОР.
5. Во время эвакуации учащийся должен четко выполнять команды тренера-преподавателя, покинуть пределы опасной зоны.
6. Учащимся запрещается: прятаться в шкафах или других местах, возвращаться в здание после эвакуации, собирать свои личные вещи.
7. Учащимся запрещается приносить на занятия легковоспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ), петарды, хлопушки, спички, зажигалки и т.д.

Антидопинговое обеспечение.

Антидопинговое обеспечение включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

- проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления

Наличия запрещённых субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию.

Антидопинговое обеспечение спортсменов в школе включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия: беседы, лекции и т.п.