

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №14 »
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

- 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировок
- 1.3. Структура занятий и их содержание (этапы, уровни, ступени)

Принято на тренерском совете МБУ СШ №14 протокол № 1 от 14.01 2016 г.	 <p align="center">«Утверждаю» Директор <i>Р.А. Исмагилов</i> Р.А. Исмагилов</p>
---	---

- 2.2. Соответствие условий тренировок
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировок и работы
- 2.5. Медицинские, физиологические и психофизиологические требования к лицам, занимающимся спортом

Программа спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013 г.

- 2.9. Требования к численности и составу групп подготовки
- 2.10. Объемы учебной спортивной подготовки
- 2.11. Спортивные достижения и показатели (взвешивание и продолжительность периода, экстремальные ситуации)

Срок реализации Программы:
10 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Левченко С.Н.
Ибатуллин И.Г.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
- 3.1. Рекомендации по проведению соревновательных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях соревновательных тренировок и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных соревновательных нагрузок
- 3.3. Планируемые результаты
- 3.4. Требования к условиям проведения учебно-тренировочных занятий

г.Уфа
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)
2. 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.....
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Планирование спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-

- педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....
 - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
 - 3.7. Планы применения восстановительных средств
 - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
 - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики
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
 - 4.2. 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
 - 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....
 - 4.4. 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
 - 4.5. Методические указания по организации тестирования.....
 - 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....
- 5.1. Список литературных источников
 - 5.2. Перечень интернет ресурсов

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года №145. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивная борьба, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивная борьба, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

- Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спортивная борьба включает в себя два вида:

- **Греко-римская** борьба характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и партере. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены. Место соревнований - специальный мягкий круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные трико и ботинки. Для чистой победы необходимо прижать противника спиной к коврику, т. е., зафиксировать туше или набрать на 8 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки для взрослых борцов - 6 мин. (два периода по 3 мин. с минутным перерывом между ними).

- **Вольная борьба** характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и партере, но кроме приемов, которые применяются в греко-римской борьбе, разрешаются технические действия при помощи ног и с захватами руками за ноги. Остальные условия такие же, как в греко-римской борьбе.

Как вид спорта спортивная борьба выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивной борьбе представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
(номер-код – 0260001611Я)

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба - весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 8 1 1 С

вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Е
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Э
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 159 1 8 1 1 М
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 63 кг	026 026 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 6 1 1 Е
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 67 кг	026 029 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Е
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1 6 1 1 Ж
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 84 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 161 1 6 1 1 М
вольная борьба - весовая категория 96 кг	026 038 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 М
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 120 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 М

вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А

греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

- Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивной борьбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивной борьбе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спортивной борьбе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивной борьбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки по спортивной борьбе			
Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название Начальной подготовки	Обозначение НП	Период <i>До года</i> <i>Свыше года</i>
Базовой подготовки			
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i> <i>Совершенствования спортивного мастерства</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

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

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации -до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной борьбе;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):

- повышение 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.

4) этап высшего спортивного мастерства:

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

- **Нормативная часть**

- Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 3 лет;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(приложение № 1 ФССП по спортивной борьбе)

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min-max наполняемость (человек)
НП	3	10	(12-20)-25
Т (СС)	4	12	(10-12)-14
ССМ	3	14	(4-7)-10
ВСМ	без ограничений	16	1-8

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной борьбе представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приложение № 2 ФССП спортивной борьбе)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки									
		НП		ТЭ						ССМ	ВСМ
		до одного года 1 год	Свыше одного года 2 год	этап начальной специализации (до двух лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)			3 года	без ограничений	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год					
1	Теоретическая Подготовка	5-7	6-8	7-9	7-9	8-10	8-10	8-10	8-10	6-8	
2	Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	22-28	16-21	16-21	16-21	9-12	31-39	
3	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	18-23	21-27	21-27	21-27	20-26	16-20	
4	Контрольные соревнования (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-5	3-6	3-6	3-6	5-6	5-7	
5	Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	20-26	25-32	24-31	24-31	25-31	25-31	25-31	30-39	30-39	
6	Специальные подготовительные упражнения (%)	-	6-7	7-10	7-10	13-17	13-17	13-17	13-16	8-10	
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба выставлены в таблице № 5.

Таблица № 5

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности
(приложение № 3 ФССП по виду спорта спортивная борьба)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Всего схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

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 **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

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 тренировочной 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 спорта спортивная борьба, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.*

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта спортивная борьба представлены в таблице № 7.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной борьбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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 № 3 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 организации по возрастному критерию.

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

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

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.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
<ul style="list-style-type: none"> • В тренировочной • В предсоревновательной 	тревожность, неуверенность волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
<ul style="list-style-type: none"> • В соревновательной • В послесоревновательной 	мобильность, мертвая точка, второе дыхание фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

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 преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по спортивной борьбе на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(приложение № 9 ФССП по виду спорта)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап					
		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации			
		до двух лет		свыше двух лет			
		1 год	2 год	3 год	4 год		

Количество часов в неделю	6-9	12	14	16	18	20	28	32
Общее количество часов в год *	312-468	624	728	832	936	1040	1456	1664
Количество тренировок в неделю	3	3-6	6	6	6-9	9	9-14	9-14
Количество тренировок в год	208	312	312	312	468	468	728	728

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

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 тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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 яркого спортивного зрелища. 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.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

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 спортивной борьбы;
- 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные Сборьпо подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные Сборьпо 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, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ковер борцовский 12х12	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24, и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2х3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручка	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	18
13	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	15
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ П / П	Наименование спортивной экипировки и 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	
				Кол-во	Срок эксплуатации. (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации. (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации. (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации. (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающего	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кросовки для зала	пара	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кросовки легкоатлетические	пара	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающего	-	-	1	1	2	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивной борьбе приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	15	20	30
	2 год	15	20	30
Т (СС)	1 год	10	16	20
	2 год	10	16	20
	3 год	10	16	20
	4 год	10	16	20
ССМ	1 год	4	8	14
	2 год	4	8	14
	3 год	4	8	14
ВСМ	Весь период	1	4	8

--	--	--	--	--

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
4-й год				
ССМ	<i>Совершенство вания спортивного мастерства</i>	5-й год		
		1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		2-й год		
		3-й год		

ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-----	---	-------------	--	--

- 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 составляется 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 и высшего спортивного мастерства;

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

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

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годовичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годовичного или полугодовичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной,

когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях.

Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных

соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У

квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение

прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в спортивной борьбе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота										
Сила										
Выносливость										
Гибкость										
Ловкость										

Примечание: с учетом специфики вида спорта можно добавить двигательные качества, которые развиваются в данном виде спорта.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Общие требования техники безопасности.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.*

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по (вид спорта), из расчета на 52 недели (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Т										ССМ		ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации								Без ограничений	
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		3 года			
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Теоретическая подготовка	15,6	5-7	28,	6-	43,6	7-	50,9	7-9	66,5	8-10	74,8	8-10	83,2	8-10	116,	8-10	133,	8-
		-21-		08	8	8-	9	6-		6-		8-		-104		48-		12-	10
		8		-		56,1		65,5		83,2		93,6				145,		166,	
				37,		6		2							6			4	
				44															
2.	Общая физическая подготовка (%)	134,	43-	14	32	137,	22	160,	22-	133,	16-	149,	16-	166,	16-	131,	9-12	515,	31-
		2-	55	9,7	-	28-	-	16-	28	12-	21	76-	21	4-	21	04-		84-	39

		171,6		6-19 1,8 8	41	174,72	28	203,84		174,72		196,56		218,4		174,72		648-96	
3.	Специальная физическая подготовка (%)	43,68-56,16	14-18	74,88-93,6	16-20	112,32-143,52	18-23	131,04-167,44	18-23	174,72-224,64	21-27	196,56-252,72	21-27	218,4-280,8	21-27	291,2-328,56	20-26	266,24-332,8	16-20
4.	Контрольные соревнования (%)	1,56-3,12	0,5-1	4,68-9,36	1-2	18,72-31,2	3-5	21,84-36,4	3-5	24,96-49,92	3-6	28,08-56,16	3-6	31,2-62,4	3-6	72,8-87,36	5-6	83,2-116,48	5-7
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	62,4-81,12	20-26	117-149,76	25-32	149,76-193,44	24-31	174,72-225,68	24-31	208,32-266,24	25-32	234,24-299,52	25-32	260,32-332,8	25-32	436,8-567,84	30-39	416,48-532,48	25-32
6.	Специальные подготовительные упражнения (%)	-	-	28,08-32,76	6-7	43,68-62,4	7-10	50,96-72,8	7-10	108,16-141,44	13-17	121,68-159,12	13-17	135,2-176,8	13-17	189,28-232,96	13-16	133,12-166,4	8-10
7.	инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2,34-4,68	0,5-1	6,24-12,48	1-2	7,28-14,56	1-2	16,64-24,96	2-3	18,72-28,08	2-3	20,08-31,2	2-3	29,12-43,68	2-3	16,64-33,28	1-2
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	468	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1040	100	1456	100	1664	100
9.	Количество часов в неделю	6		9		12		14		16		18		20		28		32	
10.	Количество тренировок в неделю	3		3		4		4		6		6		9		9-14		9-14	
11.	Общее количество тренировок в год	156		156		208		208		312		312		468		728		728	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта спортивная борьба;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными

ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность,

собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения

физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и

совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

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

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

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

1. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В

ПАРТЕРЕ. ПЕРЕВОРОТЫ

СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить

ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата.

КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить

ногу.

2. 2.

Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову,

другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку –

2. ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.
2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища – ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.
3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) - ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.
4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

ТАКТИКА БОРЬБЫ:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочных схваток.

2.ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ

ОДНОГО ГОДА.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В

ПАРТЕРЕ. ПЕРЕВОРОТЫ

СКРУЧИВАНИЕМ.

- 1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ

(МЕЛЬНИЦА).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

3. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.
2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер
5. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.
6. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

3. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. **Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**
2. **Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.

Накат захватом руки и туловища.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).

ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива. б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В

СТОЙКЕ. СВАЛИВАНИЯ.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой. ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).

Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.

Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Высокий проход в ногу в разрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.

Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном. б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

2. Высокий проход в ногу голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать хват, перевести в партер и забрать балл. в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать хват.

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл. в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом хватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом хватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл. б) накатить и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.
2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.
5. Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».
6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему–захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень
7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват
- переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.
8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата – переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

4.ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА

ВТОРОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

НАКАТ.

1. Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

2. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову(растяжка).

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В**СТОЙКЕ. БРОСКИ****ВРАЩЕНИЕМ.**

Накручивание за предплечье.

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, сукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод в партер закручиванием кисти.
2. Перевод в партер за выпрямленную руку.

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро

соперника. КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом

разноименной ноги изнутри. **КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а)

нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь – ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра – ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему–захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень
ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера.
Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

5. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В
ПАРТЕРЕ. ПЕРЕВОРОТ
ЗАБЕГАНИЕМ.**

Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

НАКАТ.

Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).

2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ НАКЛОНОМ.

1. **Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель).**

ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

(захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.
3. Бросок подворотом вправо, влево.
4. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.
4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.
5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.
6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.
8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку

11. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

12. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

13. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь – ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

6. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Повышение физической и функциональной подготовки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКАРЫЧАГОМИЗНУТРИ

ЗАБРАНАЗА КИСТЬ:

1. переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая голову бедрами.
2. переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.
3. соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом нашею.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.

1. Выход наверх.
2. Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо(локотки).
3. Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

ПРИЕМЫ СНИЗУ.

1. Высед.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).
3. Сбивание под себя захватом руки под плечо.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ

ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ ИТУЛОВИЩА.

ЗАЩИТА: двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1. Проход в ногу;
2. Бросок через плечо(кочерга);
3. Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);
4. Сбивание зацепом одноимённой (разноимённой) ноги.
5. Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.

1. Захваченную кисть соперника опустить на бедро:
 - а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;
 - б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи; в) перевод нырком
2. Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.
3. Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.
4. Бросок вращением «вертушка».
5. Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.
6. Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.
2. Проход в ногу нырком под свою руку.
3. Захват головы сверху.
4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.
2. Бросок под воротом через плечо «кочерга».
3. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.
4. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
5. Бросок под воротом через плечо «кочерга» в обратную сторону.
6. Сбивание в плечо.
7. Сбивание рукой за дальнюю ногу.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.
2. Проход в ногу нырком.

3. Бросок вращением «накручивание»
4. Перевод руки в положение «рука сбоку».

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.

1. Швунги.
2. Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.
3. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
4. Бросок под воротом скручиванием захватом руки и шеи.
5. Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).
6. Проход в ногу в разрез.
7. Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.
8. Бросок через плечо.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.

КОНТРИЕМЫ:

1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.
2. Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.
3. Перевод в партер, растягивая соперника.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ
ВРАЗРЕЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Перехват за две ноги, бросок наклоном.
3. Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.

ЗАЩИТА: 1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата

2. Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорвать захват.

ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.
3. Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.
2. Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.
3. Встать в стойку, посадки.
4. Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл. ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.
2. Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и
забрать балл. КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок охватом.
2. Накатом растянуть соперника и забрать балл.
3. Переворот перекатом захватом стопы и шеи.
4. Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.

1. Скручивание захватом дальней ноги.
2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

3. Скручивание захватом двух ног за бёдра.

КОМБИНАЦИИ.

1. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;

б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

2. Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: опереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу)-

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях.

Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах.
 Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам.
 Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше.
 Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – бсоревнованиях.

7.ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.
 Повышение физической и функциональной подготовки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ ВПАРТЕРЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ НА КЛЮЧ.

1. Переворот забеганием захватом руки на ключ.
2. Накат захватом руки на ключ и туловища.
3. Скручивание захватом руки на ключ.

ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОРОТ СКРУЧИВАНИЕМ ЗАХВАТОМ РУКИ СВЕРХУ И ТУЛОВИЩА СНИЗУ (ФАДЗАС) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

(голова на руке, нога контролирует ближнюю ногу соперника).

1. Соперник выставил ногу в упор - коленом или ногой перешагнуть через него и провести переворот накатом захватом руки сверху и туловища снизу;
2. Соперник поднял плечи - ближней ногой высед и броском перевести соперника в опасное положение;

3. Соперник ногой пытается зашагнуть - накат захватом руки сверху и туловища снизу

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В

СТОЙКЕ. ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

(захваченную руку расслабить и опустить вниз и только затем брать захват).

1. Проход в две ноги с зацепом разноимённой ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.

1. Бросок прогибом подсечкой разноименной ногой спереди.

2. Бросок подсечкой одноименной ногой изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Бросок под воротом через плечо в обратную сторону «обратная кочерга».

2. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.

3. Бросок через плечо за две руки.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Проход в ногу переводом головой в локоть.

2. Проход в ноги, сбивая захват соперника его рукой.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.

Швунги с зацепом ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.

КОНТРПРИЕМ: бросок подхватом захватом разноименной руки на бедре и плеча.

ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ В РАЗРЕЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕАТАКИ).

Посадка, подсесть, вытащить на плечо, бросок наклоном.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок подхватом захватом одноименной руки на бедре и плеча.
2. Бросок прогибом обвивом ноги, захватом плеча и руки за кисть.
3. Бросок отхватом.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ В РАЗРЕЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

КОНТРИЕМЫ:

1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.
2. Переворот скручиванием захватом туловища, прижимая голову бедром.
3. Бросок подхватом захватом одноименной руки на бедре и плеча.
4. Накатом растянуть соперника забеганием забрать балл.
5. Переворот переходом «ножницы», зажимая бедрами руку.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Скручивание нырком под дальнюю руку.
2. Высед под ближнюю ногу и выход на балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.

1. Сваливание сбиванием захватом туловища.
2. Скручивание нырком под ногу.
3. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контриемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитами контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 4 – бсоревнованиях.

(В связи с изменениями правил соревнований, появления новых приёмов в программу могут вноситься изменения и дополнения)

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5

– 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...»(9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление

различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него 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.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы 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:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание 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 № 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования,	декабрь	Заместитель

4	согласно утвержденному списку спортсменов. Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	руководителя Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

План – график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	ежемесячно
	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	май сентябрь
	7. Семинар для	«Виды	Ответственный	октябрь

	тренеров	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры отделений	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь

		ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	---------------------------	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами,

помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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 в спортивной борьбе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивной борьбе представлены в таблице № 16

Таблица № 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по Спортивной борьбе

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. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

4.4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

- *Бег 30 м.* На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 30 м.

- *Челночный бег (3x10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 500 м;
- 4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) отжимания на брусьях;
- 8) подъем туловища лежа на полу;
- 9) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.

- Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. 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 является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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.

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 контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 17 -23.

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на этапе начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег (3x10)	Челночный бег (3x10)
Выносливость	Бег 400 м	Бег 400 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов	Подъем туловища лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 60 м.	Бег 30 м.
Координация	Челночный бег (3x10)	Челночный бег (3x10)

Выносливость	Бег 800 м	Бег 800 м
Сила	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине	Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 29

Нормативы по технико-тактической подготовке для **зачисления** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатель	
		Юноши	Девушки
1	Бег 60 м.; Бег 30 м.	9,6 сек	5,6 сек
2	Челночный бег (3x10)	7,6 сек	7,8 сек
3	Бег 800 м	3 мин 10 сек	3 мин 20 сек
4	Подтягивания на перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4 раза	16 раз
5	Прыжок в длину с места	160	150

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м	Бег 100 м
Выносливость	Бег 1000 м	Бег 1000 м

Сила	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях	Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления (перевода)** в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м	Бег 100 м
Выносливость	Бег 1500 м	Бег 1500 м
Сила	Подтягивания на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях	Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 22

Нормативы по технико-тактической подготовке для **зачисления** в группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели			
		ЭССМ		ЭВСМ	
		юноши	девушки	Юноши	девушки

1	Бег 100 м	14,4	15,0	13,8	14,5
2	Бег 1500 м	7 мин	7 мин 15 сек	6,20	6,40
3	Подтягивания на перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6 раз	20 раз	8 раз	27 раз
4	Отжимания на брусьях; Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине	20 раз	2 раза	27 раз	6 раз
5	Прыжок в длину с места	180	170	200 см	190см

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](#) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)