

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Областное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная спортивная школа олимпийского резерва»
(ОБУ ДО «ОСШОР»)**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «24» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 1-77
от _____ 2023 г.

Директор ОБУ ДО «ОСШОР»
Р.В. Бабанин



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
по этапам спортивной подготовки**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Разработчик:

Червякова Т.А., заместитель директора по спортивной работе

Муратова С.Е., инструктор-методист;

Чевычелов Д.А., тренер-преподаватель.

Курск, 2023 год

Содержание

I	Общие положения	стр. 3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 3
III	Система контроля	стр. 23
IV	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	
	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «вольная борьба»)	стр. 29
	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «панкратион»)	стр. 44
	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «грэпплинг»)	стр. 59
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 72
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 73
	Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 77
	Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план»	стр. 78
	Приложение № 2 «Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий»; «План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки»	стр. 79
	Приложение № 3 «Учебно-тематический план»	стр. 81

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «вольная борьба», «панкратион», «грэпплинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1091 (Зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71478) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба – это международный вид единоборств. Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Вольная борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приёмов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать

это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приёмы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

Панкратион – это древнее единоборство, которое представляло собой подобие современных боёв без правил. Одна из особенностей панкратиона – это переход из боя в стойке в борьбу на земле. И это могло повторяться сколько угодно, в зависимости от динамики противостояния.

Древний панкратион имел одну цель – достичь такой ситуации, при которой противник не мог продолжать поединок. Панкратион, как возрождаемый вид спорта, включает в себя два основных раздела – профессиональный и любительский. Регулярно проводятся чемпионаты и первенства страны, различные международные турниры, многие из которых стали традиционными.

Соревнования по панкратиону проводятся в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, и в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также среди резерва. Для всех соревнований должен быть предусмотрен стандартный ковер 12х12 метров, содержащий 9-метровый круг с красной зоной внимания 1 м и зоной безопасности 2 метра. Центр ковра должен содержать 1-метровый круг, который будет служить в качестве отправной точки для спортсменов.

Грэпплинг – это объединённая борьба, в которой учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. В грэпплинге больше разрешенных технических действий чем в других видах борьбы:

- в дзюдо можно выиграть, бросив соперника на спину, в грэпплинге за бросок дают баллы, а поединок продолжается в партере до сдачи. Также, в дзюдо нет болевых на ноги.
- в самбо запрещены удушающие приемы, в грэпплинге применяются множество удушающих техник из любого положения.
- в греко-римской и вольной борьбе дают победу за туше, борцы часто поворачиваются спиной к сопернику, в грэпплинге лежа на спине можно и задушить соперника и сделать болевой, а повернуться к сопернику спиной грозит удушением.

По состязательному процессу, правилам вида спорта (основным принципам), среде занятий и используемому инвентарю, грэпплинг наиболее близок к самбо, вольной борьбе и греко-римской борьбе.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
этап начальной подготовки	4	7	10 – 11
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8 – 12
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4 – 5
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объем Программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Без ограничения	Без ограничения
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	12	20	20	24
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	624	1040	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса проводятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия, которые могут включать в себя восстановительные, просмотрные мероприятия, мероприятия в каникулярный период и другие. Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

– спортивные соревнования - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по избранному виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча). К участию в спортивных соревнованиях обучающимся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ОБУ ДО «ОСШОР» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
контрольные	-	2	3	4	5	5
отборочные	-	-	1	1	1	1
основные	-	-	1	1	1	1

- теоретическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ОБУ ДО «ОСШОР» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ОБУ ДО «ОСШОР».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1.

7. Воспитательная работа.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Цели воспитательной работы:

- формирование у обучающихся базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в обучающихся толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними воздействовать;
- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- создание условий оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсмена и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общественного воспитания.

Одной из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для обучающегося, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы – индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Лекции – дискуссии на темы: «О вреде наркотиков», «О вреде курения», «Алкоголь и спорт», «Здоровый образ жизни», «Мир и терроризма». Проведение спортивных мероприятий в рамках ежегодной акции «Курский край – без наркотиков»	В течение года
2.4	Развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.	В течение года
2.5	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях.	Прохождение медицинских осмотров. Прохождение углубленного медицинского обследования. Участие в учебно-тренировочных мероприятиях, направленных на восстановление (реабилитацию) обучающихся. Проведение бесед по правилам поведения во время проведения тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; – в городских, областных мероприятиях патриотической направленности. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора спортсменов. 	В течение года

8. Мероприятия, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга

сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним разработан в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса, международным стандартом по образованию и общероссийским антидопинговым правилам (утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464), рекомендацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программ спортивной подготовки «Антидопинговое обеспечение».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила проведения соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводится тренировочный и соревновательный процесс.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, подготовки к участию в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в план подготовки спортсменов на постоянной основе утверждаются директором ОБУ ДО «ОСШОР».

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в пуле тестирования;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры;
- обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода (в любой период: тренировочный, соревновательный, внесоревновательный);
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2.

9. Инструкторская и судейская практика.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-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 учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности

дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе. Спортсмены могут привлекаться к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря. Для спортсменов итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены овладевают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями; – обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия).

	<p>Во время проведения учебно-тренировочных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивают способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, – развивают способность находить ошибки и умение их исправлять.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> – Изучение правил соревнований; – Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей; – Ведение протоколов соревнований.

**План инструкторской и судейской практики
на этапе совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать основные упражнения для разминки; – самостоятельно проводить разминку по заданию тренера-преподавателя; – правильно демонстрировать технические приемы; – замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов; – самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; – проводить учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе.
Судейская	<p>Спортсмены привлекаются к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря.</p>

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Цель и задачи медико-биологического сопровождения спортсменов в учебно-тренировочном процессе во многом обусловлены целью и задачами современного учебно-тренировочного процесса и тенденциями развития спорта высоких достижений.

Сегодня спортсмены, тренеры-преподаватели, специалисты приходят к осознанию возрастающей роли науки в медико-биологическом сопровождении спортсменов. Сегодня применяются современные диагностические методики,

динамические мониторинговые исследования функциональных резервов организма, объемов нагрузки, пульсовых режимов и других параметров, поскольку даже бесценный опыт тренеров-преподавателей и интуитивный поиск оптимальных подходов индивидуализации учебно-тренировочного процесса уже недостаточно для достижения результатов мирового уровня.

Основными задачами спортивной тренировки являются:

- воспитательные – формирование личностных качеств; общая волевая и специальная психологическая подготовка; формирование специальных норм спортивной этики;
- оздоровительные – общая и специальная физические подготовки;
- образовательные – спортивно-техническая и тактическая подготовка.

Вместе с тем, сегодня, по-видимому, более целесообразно использовать термин «спортивная подготовка», как отражающий широкий спектр взаимосвязанных специальных областей знания и деятельности, направленных на достижение высоких спортивных результатов при максимально возможном сохранении здоровья, работоспособности спортсменов.

На данный момент времени мероприятия научного обоснования спортивной подготовки становятся все более актуальными.

Научно-методическое сопровождение – создает условия для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки – достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через наиболее оптимальные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного сопровождения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Сопровождение включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

В качестве объектов исследования выделяют такие параметры как:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства,
- психической и интегральной подготовленности;
- показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;
- реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Структурная схема организации комплексного подхода:

- оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психопедагогические, медико-биологические, параметры техники выполнения упражнений);
- оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от серии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки технической подготовленности, показатели проявления физических качеств и функционального состояния организма спортсмена;
- оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб).

Все три перечисленных уровня решаются в единстве и информационно дополняют друг друга.

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов:

- перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время),
- текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий),
- оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений).

Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Три основные формы медико-биологического сопровождения: этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние; текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена; оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения выделяются комплексы диагностических тестов по направлениям:

- нейро-динамические характеристики,
- биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики,
- оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма,
- оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

На основании полученных данных формируется база данных на каждого спортсмена с построением модельных лепестковых диаграмм, выделением кластерных показателей.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные:

- при первичном обследовании решают вопрос о допуске к физкультурным и спортивным занятиям;
- при повторных - оценивают влияние занятий на организм;
- дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни.

Обследование по краткой методике включает: сбор анамнестических данных (с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой. Обследование проводят врачи – терапевты, при необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля. Периодичность обследования - не реже 1 раза в год. Повторные обследования в течение года проводят по показаниям, перед соревнованиями и при появлении жалоб.

Обследование по углубленной методике проводят врачебно-физкультурные диспансеры в процессе диспансерного наблюдения за спортсменами. Периодичность обследования 2-3 раза в год. При врачебном освидетельствовании спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики, а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине. В целях предупреждения перенапряжения проводят биохимические исследования крови, мочи, аппаратные исследования с большой физической нагрузкой.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства восстановления делят на следующие группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные и основные, поскольку они могут быть эффективными только при условии рационального построения тренировки и режима спортсмена. К ним относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается прежде всего в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных циклов.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов; волнообразность, нагрузки;

широкое использование переключений с одной тренировочной работы на другую, неспецифических физических нагрузок; введение специальных восстановительных циклов, дней профилактического отдыха; четкую организацию ритма тренировок, работы и отдыха спортсмена;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия, включая полноценную, индивидуальную подобранную разминку и обязательную заключительную часть, введение в ходе занятий и после них упражнений для активного отдыха и расслабления: ручного и вибромассажа, создание эмоционального фона, использование музыки и др.;
- использование разнообразных внешних условий, правильный выбор снарядов тренажеров, мест занятий;
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячном цикле подготовки;
- разработка методики физических упражнений, направленных на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка перед тренировкой и соревнованием. Очень важно не допускать в процессе соревнований охлаждения тела – максимально сохранять тепло, эффект разминки. С этой целью после разминки необходимо надеть шерстяной тренировочный костюм, куртку, шапочку, шерстяные носки.

Медико-биологические средства восстановления – это питание, физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, фармакология и их комплексное применение.

Питание – главный фактор восстановления работоспособности спортсмена, особенно в период напряженных тренировок и соревнований.

Восполнение всех сил и возможностей организма спортсмена требуется для адекватного восполнения всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптационных процессов. Но это не только восполнение энергетических затрат посредством соответствующей калорийности дневного рациона. Очень важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам и минеральным солям, чтобы были выдержаны оптимальные соотношения между ними и между наиболее важными составными частями пищевых веществ – аминокислотами, простыми и сложными сахарами, полинасыщенными жирными кислотами, витаминами.

Обычный прием пищи – 3 раза в день, а со специальной целью – 5 раз, но всегда соблюдая умеренность в еде и делая акцент не на количество, а на качество. Распределение объема пищи: утром – 25%, днем – 50%, вечером – 25%. Хотя это распределение может быть иным, например, после очень большой нагрузки в дообеденное время объем принимаемой пищи в обед может быть уменьшен, зато увеличен на ужин.

Значительное общеукрепляющее и общетонизирующее воздействие, а также повышающее сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам

оказывают фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности, в т. ч. адаптогены.

В спортивной практике пользуются двумя методами применения адаптогенов: ударным, когда они принимаются незадолго до старта для снятия нервного перенапряжения, выявления скрытых резервов организма, и курсовым, предназначенным для «срочного» и «постепенного» восстановления работоспособности.

К адаптогенам относятся препараты женьшеня, аралии маньчжурской, золотого корня, лимонника китайского, элеутерококка колючего, шиповника, березового сока, одуванчика лекарственного, полыни горькой, облепихи, пантокрин, рибоксин и др. Что касается физических (тепловых) средств восстановления, то могут быть применены все виды физиотерапии, использующие как естественные (вода, солнце), так и искусственные факторы воздействия на организм (электро-, механо-, водо- и светолечение). Широко используется парная баня.

Следует сказать о больших возможностях бальнеотерапии – лечебной и восстанавливающей. В первую очередь это питье воды (мягкая, жесткая, намагниченная, минеральная, специальные напитки) и ванны. К бальнеологическим средствам примыкают и гидротерапия – водолечебные процедуры в виде обтирания, обливания, различных душей с разным давлением.

Спортивный восстановительный массаж является прекрасным средством борьбы с утомлением, повышения физической работоспособности. Применять его надо систематически в комплексе с другими восстановительными средствами. При помощи массажных приемов через многообразные нервнорефлекторные пути осуществляется дифференцированное воздействие на отдельные ткани и органы, а также на весь организм в целом.

Психологические средства восстановления в спорте – те из них, действие которых направлено главным образом на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками на тренировках и особенно на соревнованиях. Различные приемы воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены получили название психотерапии, психопрофилактики, психогигиены. Очень эффективно цветковое и музыкальное сопровождение во время тренировки и отдыха.

Среди методов, позволяющих защитить психику от вредных влияний и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, важное значение имеет психическая саморегуляция (аутогенная психомышечная тренировка) – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта «спортивная борьба»,	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

физическая и техническая подготовка.		тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины, (включая шейно-воротниковую зону и	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин.

		паравертебрально). Душ – теплый/ умеренно холодный/ теплый.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений.	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней.
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ОБУ ДО «ОСШОР» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитываются их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба».

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5

	скамье (от уровня скамьи)					
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2	не менее 1	не менее 3	не менее 2
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0	не менее 8,0	не менее 12,0	не менее 10,0
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 2	не менее 3	не менее 3

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05	не более 8,29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	не менее 15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	не более 9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	-
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 11
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	не менее 4
2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	не менее 40
3	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	не менее 5
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	не менее 5,2
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	не менее 6,0

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10	не более 10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	не более 8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	не менее 43
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15	не менее 8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	не менее 20
3	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	не менее 47
4	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	не менее 6,0
5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	не менее 7,0
6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	не менее 6,3

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 9,50
2	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	не менее 16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16

5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	не более 7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	не менее 44
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15	не менее 8
2	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2	не менее 6,2
3	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52	не менее 52
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0	не менее 8,0
5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0	не менее 9,0

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до (трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации	
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации	
1	Спортивное звание «мастер спорта России».

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «вольная борьба»)

Структура годичного цикла

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 (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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 препятствует 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.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, обычные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Обычные микроциклы - (обычный - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных

нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

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.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве

видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этап обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной

соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Обучение вольной борьбе – многолетний целенаправленный процесс, представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей обучающихся. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные борцы должны овладеть техникой борьбы, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом

относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный материал по виду спорта «вольная борьба» осваивается обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочное занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки борцов к сознательному и активному выполнению главных задач учебно-тренировочного занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания обучающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижения готовности организма обучающихся к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач учебно-тренировочного занятия.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности обучающихся решаются основные задачи учебно-тренировочного занятия. В начале основной части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приёмов осуществляется в середине или ближе к концу основной части. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: в начале – упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце – упражнения, развивающие силу и выносливость.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма обучающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние.

Эффективность учебно-тренировочного занятия во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен правильно регулировать физическую нагрузку. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, достичь максимума ко второй половине основной части и снижаться к концу занятий.

Умело регулировать нагрузку помогает контроль за степенью утомляемости обучающихся.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях. В спорте под объёмом учебно-тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время учебно-тренировочного занятия регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнения;
- использование тренажеров и тренировочных устройств.

В каждом учебно-тренировочном занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности обучающегося. Величину учебно-тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

Облегчённые методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жёсткие методы тренировки являются очень тяжёлыми и требуют много времени на восстановление организма.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки:

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

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

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

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

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;
- упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра и др.;
- упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;
- упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;
- упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;
- упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи

свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнёром); лёжа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;
- на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъём силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое; соскоки вперёд, назад, в стороны и др.;
- на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальные физические упражнения для всех этапов подготовки:

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперёд и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение

головой вперёд-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнёра; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнёра.

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

Упражнения с партнёром: поднимание партнёра из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнёра; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лёжа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра.

Специализированные игровые комплексы:

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определенной площади или добиться потери равновесия.

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

Техническая подготовка:

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперёд, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперёд, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперёд и назад, лёжа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лёжа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

- Приёмы борьбы в партере.
- Перевороты скручиванием.
- Перевороты забеганием.
- Перевороты перекатом.
- Перевороты накатом.
- Борьба в стойке
- Сваливание сбиванием.
- Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.
- Бросок поворотом («мельница»).
- Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.
- Перевод рывком.
- С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперёд, рывком на себя освободить захваченную руку

Тренировочные задания

- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.
- Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
- Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Одной из важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от их трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «панкратион»)

Структура годичного цикла

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 (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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 препятствует 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.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

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.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько

соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств,

лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этап обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом

многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Содержание и методика учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации обучающихся, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры и эстафеты.

В основной части занятия изучаются различные кувырки, страховка и само страховка, применяются упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей детей, изучение простейших элементов техники борьбы. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности, различные виды ходьбы. В заключительной части применяются дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В наиболее простом варианте это может быть просто медленный бег трусцой 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включить встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие упражнения (аутотренинг).

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие обучающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых борцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы.

Изучать приемы борьбы рекомендуется с чередованием приёмов в стойке с приемами в партере. Чередуют приемы по мере их усвоения. Последовательность их изучения тренер-преподаватель определяет в зависимости от подготовленности обучающихся. Для лучшего усвоения материал следует систематически повторять. После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после составляющих их приемов.

Нагрузки в тренировочных занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом учебно-тренировочного процесса с учетом самочувствия обучающегося.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его выполнения. Учебно-тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает следующие задачи:

- рациональное формирование специальных двигательных навыков и умений при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;
- последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения некоординированных опорных фаз на голову и шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам осуществлять приемы взаимной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;
- целенаправленное овладение элементами техники, формирующими динамику устойчивости позы при атакующих действиях в группах бросков прогибом и через спину; при выполнении бросков прогибом следует акцентировать внимание борцов на положении ног при разгибании позвоночника – не допускать сгибание в коленных суставах менее 90°;
- при бросках через спину поворот спиной к атакуемому следует выполнять, не отклоняясь от вертикальной оси и сочетать (в целях сохранения устойчивости позы) варианты поворотов с подстановкой и скрещиванием ног;
- воспитание физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых), формирование психологической и морально-волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

Программный материал по практическим занятиям.

Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партера и само страховка).

Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения: Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, на гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и в полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.
- С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).
- Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями

туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

- Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад и др.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого(высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.
- Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Специально-подготовительные упражнения

- Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком. Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности тренера-преподавателя. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

- Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).
- Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.
- Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т.д.).
- Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега).

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра, Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Специализированные игровые комплексы:

- Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.
- Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится

удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

- Зоны (части тела) захватов – упоров. Особенности захвата. Упор в предплечье. Левую кисть. Левое предплечье. Левую кисть. Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

- Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.
- Игры в дебюты: После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине; левый бок к левому; правый бок к правому; левый бок к правому; правый бок к левому; соперники разошлись и встретились; один партнёр на коленях, другой стоя; оба соперника на коленях; соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот). Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.
- Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

- Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.

Технико-тактическая подготовка.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Обучение базовым элементам:

- стойкам: фронтальная, передняя, задняя, боевая;
- передвижениям;
- комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках;
- приемам страховки и само страховки при падениях;
- способам выведения из равновесия.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в панкратионе:

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами:

- Прямые удары правой, левой руками по воздуху.
- Прямой удар правой, левой ногой по воздуху.

Боковые удары руками и ногами

- Боковой удар правой, левой рукой по воздуху.
- Боковой удар правой, левой ногой по воздуху.

Удары руками снизу – удар снизу правой, левой рукой в воздух.

Ближний бой – приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

- Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
- Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; комбинированная защита; приседания; остановка; отклонение назад.
- Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
- Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: комбинированная защита; приседания; отклонения назад.

Методические рекомендации: следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На

каждом учебно-тренировочном занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнениях целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей обучающихся, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития обучающихся. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности обучающихся, особенно по ходу выполнения упражнений.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Одной из важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого

начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от их трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «грэпплинг»)

Структура годичного цикла

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 (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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 препятствует 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.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, обычные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Обычные микроциклы - (обычный - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Обычные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

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.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько

соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств,

лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этап обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом

многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря

своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности спортсмена к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач общей физической подготовки – общее физическое воспитание и оздоровление будущих борцов. Общая физическая подготовка – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача общей физической подготовки заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих борцов с учетом специфики грэпплинга как вида спортивной борьбы. Так, элементы легкой атлетики необходимы борцам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим борцам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по общей физической подготовке должны занимать в работе с начинающими борцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, общая физическая подготовка начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий спортивной борьбы. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых борцу качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности грэпплинга:

- комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;
- ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
- «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
- богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
- повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
- регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке борца грэпплинга широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В грэпплинге чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера-преподавателя, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

- упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями борца и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;
- упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных борцовским действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

- специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера-преподавателя.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

- упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.
- прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.
- упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.
- упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером. При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка в грэпплинге – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность специальной физической подготовки разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая борцами при специальной физической подготовке, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т. д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества борцов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства обучающегося. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию,

совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния борцов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом специальной физической подготовки применительно к современной практике борцов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о специальной физической подготовке применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения на выносливость: бег на длинные дистанции; постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях;
- укрепление мышц ног и спины:
 - упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой;
 - упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги;
- группировка при падении: отработка способов группировки при падении;
- упражнения на координацию: игровые упражнения, развивающие координацию.

Технико-тактическая подготовка. Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Моделирование параметров выполнения действий.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно–временным условиям взаимодействия с противником и к помехам.

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение

максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.

Совершенствование способности распределения сил посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Техника и тактика

- основные стойки: отработка основных стоек;
- приемы в стойке: практическое изучение и отработка приемов в стойке;
- приемы в партере: практическое изучение и отработка приемов в партере;
- броски через бедро: практическое освоение броска через бедро;
- броски «мельница»: практическое освоение броска «мельница»;
- тактика движения во время борьбы: отработка разных моделей движения во время борьбы;
- обманные маневры: отработка обманных манёвров;
- тактика выхода из захвата: отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Одной из важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от их трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с

физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин относятся реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющих спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются школой при формировании данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождении их в списки кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
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 ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (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	12
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	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25	Груша боксерская	штук	2
26	Лапы боксерские	штук	5
27	Лапы-ракетки	штук	5
28	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29	Мешок боксерский	штук	4
30	Подушка настенная боксерская	штук	2
31	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32	Тренажер универсальный	штук	2

– обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
Костюм разминочный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
Кроссовки для зала	пар		-	-	-	-	1	-	1	-
Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	-	1	-
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
Трико борцовское	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»										
Рашград синий и красный	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
Шорты	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
Перчатки для спортивной дисциплины	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1

«панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)										
Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унций)	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
Протектор-бандаж для паха	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
Защитные накладки на голеностоп	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
Шлем боксерский	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
Капа	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»										
Рашгارد красный и синий	комплект		-	-	1	1	2	1	2	1
Шорты	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации данной Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность ОБУ ДО «ОСШОР» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ОБУ ДО «ОСШОР» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ОБУ ДО «ОСШОР».

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (зарегистрированный Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71478).
2. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.
4. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ю.Ф. Курамшин.
5. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: Монография /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. - СПб.: «Олимп-СПб», 2007. -80 с.
6. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки юных борцов / В.А. Воробьев.
7. Методика отбора борцов /А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- С. 1316.
8. Игуменов В.М. Подливаев Б А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М, 1986.3бс.
9. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
- 10.Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
- 11.Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учетные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2000-№3.
- 12.Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы., М., Физкультура и спорт, 1978.
- 13.Матушак П.Ф. Сто уроков по вольной борьбе. Алма-Ата, 1990.
- 14.Липатов С.В. «Современный панкратион: становление универсального бойцаединоборца» - Иваново: Талка, 2006 – 288 с.
- 15.Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- 16.Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- 17.Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт федерации спортивной борьбы России: <https://wrestrus.ru/>
3. РУСАДА <http://rusada.ru/>
4. Спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to/>
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		года				года							
		1	2	3	4	1	2	3	4				
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	10	12	12	20	20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		10 – 11	8 – 12	4 – 5	2								
1.	Общая физическая подготовка	175	214	214	266	274	310	310	375	261	220		
2.	Специальная физическая подготовка	8	22	22	48	65	96	96	187	200	285		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	12	12	31	60	74		
4.	Техническая подготовка	21	28	28	30	52	62	62	156	115	144		
5.	Тактическая подготовка	18	23	23	36	49	59	59	130	210	306		
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	10	12	14	16	20	10		
7.	Психологическая подготовка	7	10	10	18	29	37	35	65	84	104		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	6	6	10	15	15		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	6	6	10	15	15		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25		
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25		
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	624	1040	1040	1248		

Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки/дата	Исполнитель
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	январь-декабрь	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
2	Семинары, лекции	январь-декабрь	
3	Вебинары, видеоуроки	январь-декабрь	
4	Обучение на платформе, предоставляемой РАА «РУСАДА», курс дистанционного обучения «Антидопинг»	январь-март	Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)

План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки (периодичность) проведения
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год

	3. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)	1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)	Ежегодно в первом квартале
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Семинар	«Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Общероссийские антидопинговые правила»	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен	Ежегодно в первом квартале

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий