

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
МБУ «СШ № 9»
протокол № 4 от 28.08.2019

Утверждаю:
Директор МБУ «СШ № 9»
Ю.А.Шкарин
Приказ № 4609 от 30.08.2019



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду
спорта спортивная борьба, утвержденного приказом
Минспорта России № 145 от 27.03.2013)

Срок реализации - без ограничений

г. Липецк 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Нормативная часть.....	6
	2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.....	6
	2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.....	7
	2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.....	7
	2.4. Режимы тренировочной работы.....	9
	2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
	2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	11
	2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
	2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
	2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	15
	2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	15
	2.11. Структура годичного цикла.....	18
3.	Методическая часть	20
	3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
	3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	23
	3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов...	23
	3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	25
	3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	27
	3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	36
	3.7. План применения восстановительных средств.....	38
	3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	41
	3.9. План инструкторской и судейской практики.....	42
4.	Система контроля и зачетные требования.....	44
	4.1. Конкретизация критерииев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной	

подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба.....	44
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	45
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	49
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	54
5. Перечень информационного обеспечения.....	66
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Приложение № 1).....	67

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145), Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Спортивная борьба – олимпийский вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам. Искусство борьбы известно с древних времен у многих народов. В международном спорте культивируются 2 вида спортивной борьбы: греко-римская, вольная (мужчины, женщины). Соревнования по спортивной борьбе проходят на борцовском ковре размером 12м x 12м, покрышка (14м x 14м) которая состоит из трех цветов (синий, желтый, красный) расположен круг диаметром 9 метров, внутри которого находится полоса шириной 1м (зона пассива) и круг 8м диаметра (зона борьбы).

Схватка состоит из 2 периодов по 3 мин. каждый, с 30 секундным перерывом для отдыха. Спортсменов делят на определенные возрастные группы и весовые категории. Поединок проходит в «стойке» или «партере» (когда один из борцов находится на коленях, лежа на груди, на боку, в «мосте»). Победителем вольной и греко-римской борьбе считается борец, заставивший противника прикоснуться к ковру обеими лопатками; если за время схватки сделать этого не удалось, победителем признается спортсмен, набравший большее количество баллов за удачно проведенные технические приемы. При равных количествах очков могут давать дополнительное время. С помощью жребия одному из борцов предоставляется провести атаку, в случае удачной атаки победа предоставляется атакующему, а в случае не удачной-тому, кто оборонялся. На схватку запрещено выходить со смазанным телом какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен быть обязательно носовой платок.

В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещаются захваты противника ниже пояса, приемы с помощью ног, подножки и т.п. В женской волной борьбе строго запрещены двойные нельсоны.

Спортивная борьба, характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении

разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее не предсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывают 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.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется учреждением самостоятельно.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная

спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации,

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предусмотрена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по спортивной борьбе на всех этапах спортивной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать

требованиям, установленными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	05,-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	05,-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

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

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борцов и (или) его положения в

рейтинги), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в МБУ «СШ №9» представлены в таблице № 3.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
спортивная борьба

Таблица № 3

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. В них проверяется степень владения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к обучающимся в МБУ «СШ №9», проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планирование физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

2.4. Режим тренировочной работы.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта спортивная борьба.

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю
Этап начальной подготовки			
до года	10	12-15	6
свыше года			9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
До двух лет	12	10-12	12
Свыше двух лет			20
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1-й год и далее	14	4-7	28
Этап высшего спортивного мастерства			
1-й год и далее	16	1-4	32

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной

спортивной группе.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического и тренерского совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Календарный план спортивных мероприятий МБУ «СШ №9» ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;

- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки для групп ССМ и ВСМ.

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; при прекращении (не посещении) занятий по собственной инициативе.

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям.

Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 10 лет.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в парусном спорте присутствуют все виды подготовки. Их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2).

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки представлены в таблице № 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	19-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и

психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах: № 6, № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наимено- вание	Един- ица измер- ения	Расче- тная едини- ца	Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Коли- чес- тво	Срок эксп- луата- ции	Коли- чес- тво	Срок эксп- луата- ции	Коли- чес- тво	Срок эксп- луата- ции	Коли- чес- тво	Срок эксп- луата- ции
1.	Борцов- ки (обувь)	пара	На- зани- маю- щего- ся	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветроза- щитный	штук	На- зани- маю- щего- ся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм размино- чный	штук	На- зани- маю- щего- ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Крос- совки для зала	пара	На- зани- маю- щего- ся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кро- ссовки легко- атлети- ческие	пара	На- зани- маю- щего- ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколен- ники	комплект	На- зани-	-	-	1	1	1	1	1	1

	(фиксаторы коленных суставов)		маю-щего-ся								
7.	Налакотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12x12 м.	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	18
13	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный		
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скалка гимнастическая	штук	15
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба в представлены таблице № 8.

Требования к количественному и качественному составу групп
по этапам подготовки.

Таблица № 8

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды и звания	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	-	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	1-4

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;
- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;
- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;
- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;
- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;
- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы. Характерные особенности которых-наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Тренировочные сборы являются составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представлен в таблице № 9.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 9

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.11. Структура годичного цикла.

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличение скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный активный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое

внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 6-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства основным критерием является календарь международных и всероссийских соревнований. Исходя из сроков проведения главных соревнований сезона, тренировочный процесс в годичном цикле может быть построен по принципу трехциклического планирования, а также строиться по системе сдвоенных циклов. Сроки периодов и этапов могут изменяться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы. Для индивидуализации периодов в большом годичном цикле на всех этапах подготовки включаются всевозможные контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Следует не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведение к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Общие требования безопасности.

Спортсмен должен:

- посещать тренировочные занятия по виду спорта спортивная борьба согласно утвержденному расписанию занятий МБУ «СШ №9»;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;
- соблюдать правила личной гигиены, иметь коротко остриженные ногти и волосы;
- знать и выполнять данную инструкцию;
- за несоблюдение правил и мер безопасности спортсмен может быть не допущен

или отстранен от участия в тренировочном процессе и на него налагается дисциплинарное взыскание.

Требования безопасности перед началом проведения тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять посторонние предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения тренировочного занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- тщательно провести разминку;
- четко и правильно выполнять задания;
- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений;
- применять приемы самостоятельно;
- страховать и оказывать помощь при выполнении различных упражнений и технических действий;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или с левой стороны зала.

Спортсмену нельзя:

- использовать запрещенные приемы;
- сидеть во время тренировочных занятий спиной к центру ковра;
- долго лежать на ковре, если тренируются другие воспитанники;
- проводить приемы у края ковра;
- проводить приемы без захвата;
- накатывать противника на голову и бросать в ковер;
- захватывать противника двумя руками за голову (шею);
- захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
- продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);
- во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

*Требования безопасности при несчастных случаях и
экстремальных ситуациях.*

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочное занятие и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировочные занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и обувь;
- принять душ (вымыть с мылом руки).

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе и соревновании.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивна борьба осуществляется с учетом контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, а также с учетом индивидуальных

особенностей спортсменов.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-классификационных нормативов.

На смещении зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одаренность;
- особенности адаптационных процессов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спортивной борьбе – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является-управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

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

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Перспективное планирование предусматривает определение цели направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годичного цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

К занятиям допускаются дети и подростки, прошедшие медицинскую комиссию.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помочь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помочь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* - помочь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- *воспитание* - помочь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- *психодиагностика* – помочь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- *психопрофилактика* - помочь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
- *психокоррекция* - помочь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
- *психологическое просвещение* - помочь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
- *психологическое консультирование* - помочь спортсмену в анализе решения;
- *психологические тренинги* - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
- *психологическая подготовка* - использование всех видов психологической

помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

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

В процессе многолетней подготовки борцов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадка или на воде) в форме урока по общепринятой схеме.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Модель управления спортивной тренировки включает три больших блока.

Блок А (базовый этап) предназначен для активизации механизмов адаптационного процесса и ориентирования его на морфофункциональную специализацию организма в направлении, необходимом для эффективной работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача – повышение моторного потенциала спортсмена с учетом его дальнейшего использования в соревновательном упражнении.

Блок В (специальный этап) преимущественно направлен на развитие мощности работы организма в специфическом двигательном режиме в условиях, адекватных соревновательным. Здесь главная задача – овладение умением эффективно использовать растущий моторный потенциал в условиях постепенно повышающейся мощности выполнения спортивного упражнения.

Блок С (этап главных соревнований) предусматривает завершение адаптационного цикла с выходом организма на предельный уровень мощности работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача – овладение умением реализовать моторный потенциал в условиях соревнований с максимальным эффектом.

Тренировочные занятия – наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, условиях гонок. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка:

-упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

-упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

-упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка:

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

-контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи;

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

-перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

-способы сбивания противника на живот;

-способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

-перевод рывком: перевод рывком за руку;

-переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

-переводы вращением(вертушка)6 перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

Примерные комбинации приемов:

-перевод рывком за руку:

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальная

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

-перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча)

-переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

-перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

-перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

-перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-переворот скручивание захватом рук сбоку;

-переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;

-переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

-переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

-переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

-переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

-переворот накатом захватом туловища;

-переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в сойке:

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);
- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);
- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);
- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;
- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;
- Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;
- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) углубленная

Общая физическая подготовка:

- упражнение на развитие ловкости. быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

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

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

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

-броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

-броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади:

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

Зашита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

-переводы нырком с захватом туловища;

-перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

-перевод высадом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом

руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);

-броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;

-броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;

-сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;

-сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;

-защита. Контрприемы

Примерные комбинации приемов:

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

-бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;

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

-куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;

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

На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

-упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, имитационные упражнения (упражнения с манекеном, упражнения с партнером, круговая тренировка, работа с эспандером).

Технико-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

- перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо;
- переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;
- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;
- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;
- переворот скручиванием рычагом через высад;
- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;
- бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке:

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;
- бросок наклоном захватом руки на шее и туловище;
- бросок захватом шеи и туловище сбоку;
- бросок прогибом захватом рук снизу;
- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;
- бросок прогибом захватом шеи и туловище;
- сбивание захватом шеи плечом сверху.

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

-комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище; перевод за ближнюю руку, бросок вращением за ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;

-комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху; скручивание в захвате за тулowiще, посадка в захвате за тулowiще, сброс в захвате за тулowiще;

-комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой выносливости составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ (коронная техника), которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстрое и надежное осуществление захвата;
- быстрое перемещение;
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- выведение из равновесия соперника;
- быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждение соперника отступать теснением по ковру в захвате;
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет, немаловажное значение в подготовке борцов главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов

необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов, просматривать фильмы и видеофильмы про спортивную борьбу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.д.);

- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, до и вовремя, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающее;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения («я выиграю»).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны

быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.7. План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды

спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, тепло терапия, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

Применения восстановительных средств и мероприятий
на этапах спортивной подготовки

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы,	В течение всего периода спортивной подготовки

	микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.忽视这一段落可能导致对整体语义的理解不全。原文中“忽视”一词表示不能忽视或不能轻视，因此这段落的内容对于理解全文至关重要。

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств дает больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МБУ «СШ № 9» разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу № 11). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении МБУ «СШ №9» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 11

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах		Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4.	Повышение осведомленности		Январь-февраль

	спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки 2-го года обучения и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной и тренировочной подготовки.

В период обучения спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по заданию тренера-преподавателя; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи – секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); судьи при участниках, технического секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований и сдачи нормативов по специальной физической подготовке.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник

тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлены в таблицах № 12 и № 13.

Инструкторская и судейская практика

Таблица № 12

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Таблица № 13

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2		

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки борцов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки борцов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба видно из таблицы № 14.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

Таблица № 14

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

Условные обозначения:

- 3- значительное влияние;
- 2- среднее влияние;
- 1- незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость и выносливость.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по спортивной борьбе;
- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей юных спортсменов;
- формирование базовых навыков;
- изучение и совершенствование базовых элементов и соединений;
- определение соответствия индивидуальных возможностей, занимающихся требованиям вида спорта спортивная борьба.

Длительность периода составляет 3 года.

Таблица № 15

НП-2	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 сек.)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3мин. 16 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин.46 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3-х раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 9 раз)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 153,5 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица № 16

НП-3	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,7 сек.)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,7 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 800 м(не более 3мин. 12 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин.43 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3-х раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,6 м)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10раз)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 156 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- укрепление здоровья;
 - воспитание свойств личности;
 - всесторонняя физическая подготовка;
 - развитие специальных физических и двигательных навыков;
 - повышение функциональных возможностей, занимающихся;
 - изучение и совершенствования основных структурных групп;
 - подготовка к обучению и обучение сложным приемам и захватам.
- Длительность периода составляет 4 года.

Таблица № 17

Т-2 года	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 800 м (не более 3мин 7 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,3 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,4 м)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,3м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Обязательная техническая программа

Таблица № 18

Т-3 года	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 800 м (не более 3мин 00 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 20 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 42 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
	Обязательная техническая программа

Таблица № 19

Т-4 года	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 18 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 51 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,1 м)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Обязательная техническая программа

На этап совершенствования спортивного мастерства:

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

Длительность периода составляет 3 года.

Таблица № 20

ССМ-2	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 100м (не более 14,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 7,4 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 420°)
	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2мин. 47 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин.50 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 40 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,8м)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 187 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица № 21

ССМ-3	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,0 с)
	Бег 100м (не более 14,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,2 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 420°)
	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 800 м (не более 2мин. 45 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин.30 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 36 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 46 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7,5 м)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 194 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники спортивной борьбы;
- уровень выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спортивной борьбе и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

При приеме обязательной технической программы оценка производиться в баллах от 1 до 10.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки представлены в таблице № 22.

Таблица № 22

Год подготовки	Требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1,2,3,4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1,2,3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	
1 год и далее	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, выполнение норматива мастера спорта России

Условные обозначения:

ОФП - общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

ТП - техническая программа;

СП - соревновательная практика

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная борьба, представлены в таблицах: № 23, № 24, № 25, № 26.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин.50 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2-х раз)

Сила	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 25

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин.00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3м)
Силовая выносливость	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин.20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

Сила	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до захвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

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

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах № 23, № 24, № 25, № 26.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Начальная подготовка

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Челночный бег 3 х 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

4). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

5). Бег 800 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

6). Бег 1500 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

7). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

8). Вис на согнутых (угол до 90°) руках. Выполняется стоя на нижней рейке гимнастической стенки (лицом к ней), держась руками за рейку на уровне головы, толчком двух ног-вис на согнутых руках- держать 2 секунды.

9). Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

10). Бросок набивного мяча (3 кг) назад. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

11). Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

12). Подъем туловища, лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сид, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического матта. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

13). Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

14). Прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

15). Прыжок в высоту с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

16). Тройной прыжок с места. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Исходное положение ноги на ширине плеч перед линией отталкивания, слегка согбая ноги в коленях, а руки в локтях. Прыжок с двух ног вперед, приземление на не толчковую ногу-толчком ноги вперед приземляется на толчковую ногу, затем выпрыгнув вперед приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленной любой частью тела.

17). Подтягивание на перекладине за 20 с. Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги произвольно. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно до полного выпрямления рук. По команде «Марш!» включается секундомер. Не допускается: сгибать руки поочередно, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Упражнение выполняется в темпе, фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний на время.

18). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют

прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

19). Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд. Выполняется из исходного положения: лежа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов на время.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Челночный бег 3 х 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундометра по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

4). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

5). Бег 800 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

6). Бег 1500 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

7). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

8). Сгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из исходного положения - упор на прямых руках, ноги прямые. При выполнении упражнения участник обязан: сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, плечи ниже локтевого сустава; разгибая руки, выйти в исходное положение, зафиксировав на 0,5 секунд и.п., продолжить упражнение. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

9). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

10). Бросок набивного мяча (3 кг) назад. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

11). Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

12). Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

13). Прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

14). Прыжок в высоту с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о

касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

15). Тройной прыжок с места. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Исходное положение ноги на ширине плеч перед линией отталкивания, слегка согбая ноги в коленях, а руки в локтях. Прыжок с двух ног вперед, приземление на не толчковую ногу-толчком ноги вперед приземляется на толчковую ногу, затем выпрыгнув вперед приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленной любой частью тела.

16). Подтягивание на перекладине за 20 с. Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги произвольно. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно до полного выпрямления рук. По команде «Можно» включается секундомер. Не допускается: сгибать руки поочередно, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Упражнение выполняется в темпе, фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний на время.

17). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

18). Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш!» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического матта. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов на время.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Бег 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

4). Челночный бег 3 x 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

5). Максимальный поворот в выпрыгивании. Из исходного положения основная стойка толчком двух ног (руки произвольно) выполнить на месте прыжок вокруг своей оси на 390°.

6). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

7). Бег 800 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

8). Бег 1500 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

9). Бег 2000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

10). Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек., суммируя два отрезка времени по 800 м.

11). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват,

останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

12). Сгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из исходного положения -упор на прямых руках, ноги прямые. При выполнении упражнения участник обязан: сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, плечи ниже локтевого сустава; разгибаю руки, выйти в исходное положение, зафиксировав на 0,5 секунд и.п., продолжить упражнение. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

13). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

14). Бросок набивного мяча (3 кг) назад. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

15). Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

16). Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

17). Прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

18). Прыжок в высоту с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

19). Тройной прыжок с места. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Исходное положение ноги на

ширине плеч перед линией отталкивания, слегка сгибая ноги в коленях, а руки в локтях. Прыжок с двух ног вперед, приземление на не толчковую ногу-толчком ноги вперед приземляется на толчковую ногу, затем выпрыгнув вперед приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленной любой частью тела.

20). Подтягивание на перекладине за 20 с. Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги произвольно. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно до полного выпрямления рук. По команде «Можно» включается секундомер. Не допускается: сгибать руки поочередно, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Упражнение выполняется в темпе, фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний на время.

21). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

22). Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш!» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов на время.

Этап высшего спортивного мастерства

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении

туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Бег 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

4). Челночный бег 3 x 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

5). Максимальный поворот в выпрыгивании. Из исходного положения основная стойка толчком двух ног (руки произвольно) выполнить на месте прыжок вокруг своей оси на 450°.

6). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

7). Бег 800 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

8). Бег 1500 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

9). Бег 2000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

10). Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек., суммируя два отрезка времени по 800 м.

11). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

12). Сгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из исходного положения -упор на прямых руках, ноги прямые. При выполнении упражнения участник обязан: сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, плечи ниже локтевого сустава; разгибая руки, выйти в исходное положение, зафиксировав на 0,5 секунд

и.п., продолжить упражнение. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

13). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

14). Бросок набивного мяча (3 кг) назад. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

15). Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

16). Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

17). Прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

18). Прыжок в высоту с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

19). Тройной прыжок с места. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Исходное положение ноги на ширине плеч перед линией отталкивания, слегка согнув ноги в коленях, а руки в локтях. Прыжок с двух ног вперед, приземление на не толчковую ногу-толчком ноги вперед приземляется на толчковую ногу, затем выпрыгнув вперед приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленной любой частью тела.

20). Подтягивание на перекладине за 20 с. Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги

произвольно. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно до полного выпрямления рук. По команде «Можно» включается секундомер. Не допускается: сгибать руки поочередно, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Упражнение выполняется в темпе, фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний на время.

21). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

22). Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш!» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов на время.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. - М.: ФиС, 1952.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1993.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
9. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.
10. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
12. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960.
Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова. – М.: ФиС, 1995.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Интернет ресурсы.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслиться существование спорта. Спортивное соревнование по парусному спорту из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов – участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращённые (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим основным соревнованиям. Тренировочные встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд. Показательные старты служат для популяризации парусного спорта. Сокращённые соревнования проводятся в течении нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Старты проводят по сокращённому времени.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.