

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом тренерского совета от «11»  
марта 2020 года № 18

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ НАО «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Труд»

  
А.Б.Гербов

«11» марта 2020 года

**Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

**ТИПОВАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

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

Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и центрах спортивной подготовки

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

**НАО 2020**

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	
1.1 Задачи на этапах многолетней подготовки.....	
<b>2. Нормативная часть</b> .....	
2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	
2.2 Порядок приема спортсменов, условия зачисления, перевод по этапам подготовки.....	
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки .....	
2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	
2.5 Режим тренировочной работы.....	
2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	
2.7 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (предельные тренировочные нагрузки) .....	
2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	
2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ....	
2.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	
<b>3. Методическая часть</b> .....	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности .....	
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	
3.3 Планирование спортивных результатов .....	
3.4 Проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	
3.5 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки.....	
3.6 Психологическая подготовка .....	
3.7 Планы применения восстановительных средств .....	
3.8 Планы антидопинговых мероприятий .....	
3.9 Судейско-инструкторская практика .....	
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b> .....	
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах, влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба.....	
4.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	
4.3 Виды контроля ОФП, СФП и ТТП и комплекс контрольных упражнений для зачисления и перевода по годам обучения .....	
<b>5. Информационное обеспечение программы (список литературы)</b> .....	

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе для государственного бюджетного учреждения составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 145), Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Устава ГБУ НАО «СШОР «Труд». Вольная борьба (англ. *Freestylewrestling*, фр. *Lutte libre*) - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

### **Цели тренировочного процесса, виды реализации программы.**

Тренировочный процесс ориентирован на:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей детей,
- обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, совершенствования личности, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов, содействовать взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами. Основной целью организации, осуществляющей спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

### **Задачи на этапах многолетней подготовки.**

#### Этап начальной подготовки

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

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Привлечение к специализированной спортивной подготовке с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов позволяющих войти в состав сборной команды РС

(Я).

#### Этап высшего спортивного мастерства

Специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборной команды РС (Я).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

### **Порядок приема спортсменов, условия зачисления, перевод по этапам подготовки**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Обеспечение выполняется на основании разработанных Учреждением Порядка приема и Правил приема.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием и зачисление занимающихся осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления (для лиц старше 18 лет) и медицинского заключения врача-педиатра территориальной поликлиники.

Минимальный возраст зачисления детей в школу 8 лет. Возраст лиц проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным для вида спорта спортивная борьба (8 лет).

На тренировочный этап подготовки - здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования Программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта или мастера спорта международного класса, а так же члены сборных команд России.

Возраст занимающихся, определяется датой рождения на начало тренировочного года.

Перевод по годам обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при наличии положительной динамики роста спортивных показателей и способностей к освоению Программы соответствующего года и этапа подготовки с учетом выполнения требований, изложенных в Стандартах спортивной подготовки по спортивной борьбе.

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

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

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 (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8



Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба**

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

**Режим тренировочной работы**

Тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 40 недели, из них 36 недель непосредственно в условиях СШОР и дополнительно 4 недели – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха. Начало тренировочного года – 1 января.

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

количество часов в год						
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу занимающихся различных этапов подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с данной программой.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией СШОР по представлению тренера.

Программа предназначена в первую очередь для тренеров по вольной борьбе СШОР.

Тренерам рекомендуется планировать и осуществлять работу по программе с учетом ближайших и дальнейших перспектив.

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья спортсменов СШОР два раза в год проводится в медицинском кабинете школы, после чего выдается заключение по каждому спортсмену о допуске к спортивным занятиям.

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст спортсменов неограничен.

## **2.7 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (предельные тренировочные нагрузки)**

Этапный норматив	Этапы и голы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	728
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

### 2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

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

### 2.9 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	Комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
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 2x3 м	Штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных	Штук	3



	мячей		
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	Штук	2
15.	Мяч футбольный	Штук	2
16.	Насос универсальный для (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
20.	Стенка гимнастическая	Штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	Комплект	1
22.	Урна-плевательница	Штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	Комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	Штук	15

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	Пара	На занимающегося	-	-			1		1	
2.	Костюм ветрозащитный	Штук	На занимающегося	-	-			1		1	
3.	Костюм разминочный	Штук	На занимающегося	-	-			1		1	
4.	Кроссовки для зала	Пара	На занимающегося	-	-			1		1	
5.	Кроссовки легкоатлетические	Пара	На занимающегося	-	-			1		1	
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 2.10 Требования к количественному и качественному составу групп

Этап спортивной подготовки	Длительность этапов	Количество человек в группе	Условия зачисления
Этап начальной подготовки	Весь период	12-15	Выполнение контрольных нормативов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	10-12	Выполнение контрольных нормативов
	Свыше года		Выполнение контрольных нормативов, 3 юн. – 1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	4-7	Выполнение контрольных нормативов, КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1-4	Выполнение контрольных нормативов, МС

## 2.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и голы 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		
Часов в год	30	30	50-60	70-90	110	130
Тренировок в год	15	15	17-25	24-30	28-33	33-36

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях 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.

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

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год тренировочных занятий можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования тренировочных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы тренировок - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы тренировок - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп ССМ и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача

контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательный период* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль-август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл в тренировочных группах (3-й и 4-й годы тренировок), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный. Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительными и соревновательными периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

#### **3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Непременным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Наконец, создание

прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

Залог постоянного роста тренированности, а, следовательно, и результатов – планомерное и целенаправленное повышение тренировочных нагрузок. Здесь возможны два варианта.

Первый – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае возможны и целесообразны ежегодные приросты объема на 12-15% в первые 1-3 года тренировки и на 6-8 % в последующие годы, а интенсивности – соответственно на 6-8 и 4-6 %.

Второй вариант – поочередное повышение этих показателей, т.е. в один год или период тренировки повышается преимущественно объем, в другой – интенсивность. В этом случае увеличение объемов тренировки возможно до 30-35% (при незначительном увеличении или стабилизации интенсивности), а интенсивности, на фоне постоянного объема, - до 12-20%.

Необходимо отметить еще одну закономерность. Ежегодный рост объема и интенсивности целесообразен только тогда, когда спортсмен начинает сезон со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Наконец, серьезнейшее внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер всегда должен знать, усваивает ли спортсмен предлагаемую ему нагрузку (особенно интенсивность).

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий учебный год.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших спортсменов – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп тренировочного и начального этапов, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в зависимости от квалификации спортсменов и основных соревнований.

### **3.4. Проведение врачебного, педагогического, психологического, биохимического контроля.**

*Педагогический контроль* проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающегося.

В СШОР тренерами осуществляется следующие виды педагогического контроля: этапный и текущий.

*Этапный контроль* проводится 2 раза в год, представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Проводится в начале и конце тренировочного года.

Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития, разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль* определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок.

#### *Медицинский контроль.*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в СШОР только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

В дальнейшем спортсмены учреждения два раза в год проходят углубленные медицинские обследования, проводимые в ЦРБ Сунтарского улуса

При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

#### Психологический контроль

Осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **3.5. Программный материал по этапам подготовки**

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

#### 1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (дисц. Вольная борьба);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### 2. Тренировочный этап

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба (дисц. Вольная борьба);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### 3. 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.

#### 4. Этап высшего спортивного мастерства

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



## Характеристика организации тренировочного процесса

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (на этапах СС и ВСМ);
- участие в тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для



формирования борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по *вольной* борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внеурочных форм занятий в СШОР рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом. Проведение занятий по *вольной* борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

На основании нормативной части программы в СШОР разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШОР.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, лекции в течение 10-15 мин в начале практического урока).

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2—5 мин;
- элементы акробатики 6—10 мин;
- игры в касания 4—7 мин;
- освоение захватов 6—10 мин;
- упражнения на мосту 6—18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин
180 мин	90-115 мин	30-45 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года спортивной подготовки процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам и организационным работникам следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, прояви «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.д. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачно формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном

случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет спортивной подготовки должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Примерное распределение материала по годам подготовки представлено в таблицах по этапам подготовки. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства маневрирование по коврику в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов их решения приемами и т.п.

Периодизация тренировки на 1 году спортивной подготовки достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе

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

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

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования**

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

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

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

**Защита от захвата ног** — из различных стоек отбрасывание ног.



### 3.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на занимающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

#### **Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров**

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001). Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время

занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности. Правильно организованная тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба. Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании. Под морально-политической готовностью мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни. Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни. Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.



Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юных спортсменов.

### **3.7 Планы применения восстановительных средств.**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В организациях, осуществляющих спортивную подготовку возрастает роль тренеров управления свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться

одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются 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.

Восстановление организма спортсмена – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы. При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно боец нежелает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность. Объективно возможны изменения со стороны сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата. Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненнонеобходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды. Физиологические нормы потребности юных спортсменов /13-17 лет/ в питательных веществах (в сутки в граммах) следующие: белки 110-140 г., из них . животные белки, растительные; жиры 100 г, из них 70 г животные, 30 г растительные; углеводы 500 г. Для борцов 18 лет и старше потребность в питательных веществах должна быть больше.

### **3.8. План антидопинговых мероприятий**

1. Проведение бесед с юными спортсменами о вреде допинга.
2. Ознакомление со списком запрещенных препаратов.
3. Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за применение допинга уголовную ответственность несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена).
4. Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке и сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб.
5. Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета.

### **3.9 СУДЕЙСКО-ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений;

проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план тренировочного мероприятия.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть так же:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 4.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.



#### 4.3 Виды контроля ОФП, СФП и ТТП и комплекс контрольных упражнений для зачисления и перевода по годам и этапам подготовки.

Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится два раза в год, в присутствии комиссии.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки:

#### Критерии оценки сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50с)
Сила	Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с

	(не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**Критерии оценки сдачи нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

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

**Критерии оценки сдачи нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390 градусов)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 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 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание 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

**Критерии оценки сдачи нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450 градусов)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 с)
	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 хвата 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса

**Приложение № 1**  
к критериям оценки сдачи  
нормативов ОФП и СФП  
для зачисления или перевода на  
программы спортивной подготовки

**Обязательная техническая программа**

Этап	Техническая программа
Т-1	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод рывком за руку с подсечкой;</li> <li>- перевод нырком захватом руки и бедра;</li> <li>- сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени;</li> <li>- переворот забеганием захватом руки на «ключ»;</li> <li>- переворот накатом захватом туловища.</li> </ul>
Т-2	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок наклоном захватом ног;</li> <li>- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»);</li> <li>- бросок подворотом захватом руки и шеи.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот скрестным захватом голени;</li> <li>- переворот переходом «ножницами» с захватом подбородка;</li> <li>- переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля»).</li> </ul>
Т-3	<p><b>Базовые приемы в стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок вращением захватом руки сверху;</li> <li>- бросок прогибом захватом руки и туловища;</li> <li>- передняя подножка захватом плеча снизу и руки.</li> </ul> <p><b>Базовые приемы в партере:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра;</li> <li>- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги;</li> <li>- выход наверх выседом.</li> </ul>
Т-4	<p>бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри.</li> </ul>
ССМ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок подворотом с захватом руки и шеи;</li> <li>- передняя подножка с захватом плеча и руки.</li> </ul>
ССМ-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой;</li> <li>- бросок зашагиванием с захватом руки и туловища.</li> </ul>
ССМ-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрприем. Переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху;</li> <li>- бросок подворотом с захватом руки на плечо.</li> </ul>
ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок прогибом с захватом руки и туловища;</li> <li>- бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.</li> </ul>

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год, декабрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколах приема нормативов. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 145)
2. «Борьба вольная», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, Д.Г.Миндиашвили, А.П.Купцов. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
3. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
4. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
5. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1



## ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта на очередной календарный год.