

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»
/  / П.И. Голубев
Приказ от « 31 »  № 317104-06



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта вольная борьба

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145

Срок реализации программы: бессрочно

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ (ВОЛЬНОЙ) БОРЬБЫ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ | 3 |
| 1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | 3 |
| 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 | 6 |
| 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 7 |
| 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 8 |
| 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ | 8 |
| 2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ | 9 |
| 2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ | 10 |
| 2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 10 |
| 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ | 11 |
| 2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ | 15 |
| 2.10. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА | 15 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 19 |
| 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, | 19 |
| 3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 21 |
| 3.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ | 21 |
| 3.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК | 22 |
| 3.5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ | 29 |
| 3.6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ | 30 |
| 3.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ | 31 |
| 3.7.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 31 |
| 3.7.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 40 |
| 3.7.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 41 |
| 3.7.4. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ | 42 |
| 3.7.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ | 43 |
| 3.8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ | 46 |
| 3.9. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ | 47 |
| 3.10. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 49 |
| 3.11. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ | 49 |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 50 |
| 4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 50 |
| 4.2. ВИДЫ КОНТРОЛЯ | 51 |
| 5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 63 |
| 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 62 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Спортивная борьба» (вольная) (далее Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки борцов вольного стиля, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ (ВОЛЬНОЙ) БОРЬБЫ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортивная борьба объединяет в настоящее время несколько видов: (греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, панкратион, грепплинг.)

Современная вольная борьба зародилась в конце XIX века в Великобритании, а затем стала популярной в других странах Европы, Азии, Америки, Африки.

Вольная борьба - это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Отличительной особенностью спортивной борьбы (вольной) в том, что разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является важным средством физического воспитания, развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости. Занятия вольной борьбой способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию.

1.2 СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного борца вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель этой программы:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профессиональное самоопределение.
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (ЭНП). Основные задачи 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.

Тренировочный этап (ТЭ). Основные задачи подготовки:

- приобретение опыта и стабильность выступления официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Основные задачи подготовки:

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься вольной борьбой, имеющие письменное разрешение врача и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки. Перевод по годам в группах ЭНП осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вольной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап. Перевод по годам в группах ТЭ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших нормативы общей физической и специальной подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и имеющих разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, а также выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. На этапе ССМ учитываются:

1. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
2. Динамика спортивно-технических показателей.
3. Результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Группы ВСМ формируются из спортсменов, выполнивших нормативы общей физической и специальной подготовке для зачисления на этап высшего спортивного мастерства и имеющих спортивное звание мастера спорта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этапе ВСМ учитываются:

1. Стабильность выступления на всероссийских и международных соревнованиях.
2. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Таблица № 1.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность 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 | 11 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 |

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 2.

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|-------------|----------------|-------|-------|
| | ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | ЭВСМ |
| | 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 |

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Тренировочный процесс в школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании действующего федерального стандарта спортивной подготовки с 01 января по 31 декабря.

Тренировочные занятия проходят с 8.00 часов до 22.00 часов. Занятия для спортсменов до 16 лет должны заканчиваться до 20.00 часов, для спортсменов старше 16 лет могут проводиться до 21.00 часа, для взрослых спортсменов – до 22.00 часов.

Тренировочные занятия проводятся с понедельника по субботу включительно и в каникулярное время.

Расписание тренировочных занятий составляется на календарный год.

Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах, что составляет 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия в группах на этапах подготовки не может превышать следующее количество часов:

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с группы ССМ, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе. Так, в летнее время и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов

нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

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 допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, включают:

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки (в соответствии с таблицей 1);
- прохождение предварительного индивидуального отбора при зачислении на следующий этап подготовки;
- соответствие уровня физической подготовленности;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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 (вольная) борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная (вольная) борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Таблица № 4.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица № 5.

| 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 | 0-2 | 0-2 | 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 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Ковер борцовский 12 х 12 м | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 5. | Канат спортивный (10-12м) | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Блины для штанги (1.25,2.5,5,10,15,20кг) | комплект | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы(10,15,20,30,40кг) | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания | штук | 1 |

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| | спортивных мячей) | | |
| 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. | Резина борцовская | штук | 15 |

Таблица № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Борцовки (обувь) | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм разминочный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки для зала | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Кроссовки лёгкоатлетические | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Трико борцовское | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Таблица № 8.

| Этап спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) | Требование по спортивной подготовке | Оптимальная продолжительность (лет) |
|--|--|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 10 | 12-15 | 30 | нормативы ОПФ и СФП | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 11 | 10-12 | 20 | нормативы ОПФ и СФП | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 14 | 4-7 | 15 | нормативы ОПФ и СФП, КМС | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 16 | 1-4 | 15 | нормативы ОПФ и СФП, МС России, МСМК | Без ограничения |

2.10. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Структура годичного цикла. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов.

Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

В мезоцикле этапа непосредственной соревновательной подготовки следует разместить четыре микроцикла: 1-й - переходный, 2-й и 3-й - развивающие (базовые), 4-й - подводящий.

Переходный микроцикл. Цель - обеспечить полноценное протекание процессов восстановления разрушенных структур в мышцах, миокарде и запасов гормонов в клетках желез эндокринной системы.

Основная идея реализации цели микроцикла: после выступления в соревнованиях у спортсменов в мышцах и миокарде наблюдается значительное количество разрушенных митохондрий и миофибрилл, истощение запасов гормонов в крови, кроме этого - травмы, а именно: ушибы, ссадины, надрывы мышц и др. Поэтому необходимо создать условия для полноценного и эффективного восстановления эндокринной системы и медицинской реабилитации. Восстановления эндокринной системы можно добиться в том случае, когда с помощью стрессовых упражнений удастся стимулировать синтез гормонов в железах. Этот процесс обеспечивается при соблюдении следующих мероприятий:

ежедневной стрессовой нагрузки малого объема, конкретнее, силовых тонизирующих упражнений - по одной суперсерии на все основные мышечные группы (сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание ног),

ежедневной анаэробно нагрузки для увеличения аэробных возможностей мышц. Этот методический прием реализуется с помощью упражнений скоростно-силового характера, выполняемых при участии алактатного механизма энергообеспечения. Например, отжимание из упора лежа выполняется с интенсивностью 70%. Продолжительность упражнения не более 20 с, всего около 10 отжиманий. В этом случае в каждом сокращении мышц участвуют окислительные и большая часть гликолитических мышечных волокон, но все они функционируют в алактатном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. При этом в мышечных волокнах тратятся запасы АТФ и КРФ. После выполнения упражнения с интервалом отдыха 45-60 с происходит ресинтез АТФ и КРФ в окислительных мышечных волокнах преимущественно за счет аэробного гликолиза, путем образования АТФ в митохондриях. В гликолитических мышечных волокнах основной объем АТФ образуется путем анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата, однако и в гликолитических мышечных волокнах имеются митохондрии, и при умеренном закислении они активно функционируют, образуют молекулы АТФ для ресинтеза КРФ. Поскольку после кратковременной работы значительного закисления мышц и крови не наблюдается, то митохондрии нормально функционируют, и в этом случае создаются условия для их интенсивного синтеза. Количество таких упражнений для различных мышц в этом микроцикле должно быть относительно мало, примерно 30-70% от максимально возможного объема. Снижение объема нагрузки необходимо для обеспечения энергетического резерва разворачивания пластических реабилитационных процессов.

Предположим, что спортсмен тренируется один раз в день, тогда тренировка должна состоять из нескольких частей, как это указано ниже.

Понедельник.

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин - 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.
- Стретчинг.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин (Примечание. Все действия производятся в истинно аэробном режиме с ЧСС 100-150 уд/мин, однако отдельные

двигательные действия длительностью 1-2 с можно выполнять с интенсивностью около 70%).

- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах живота и рук (например, бросок через бедро подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка (тонизирующая), по одному или два круга с суперсериями для мышц ног и спины. После каждой суперсерии для двух мышечных групп этих же мышц выполняется стретчинг, усиливающий эффект силовой тренировки.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Вторник.

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.

- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах ног и спины (например, бросок прогибом через спину подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник, но для мышц живота и рук.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Среда.

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- То же, что в понедельник.

- Аэробная подготовка с помощью силовой выносливости с интенсивностью 70%. Выполняются упражнения для мышц живота и рук в режиме 10 двигательных действий - 45-60 с отдыха для данной мышцы, но работа для другой выбранной мышечной группы (например, отжимания от пола 10 раз быстро и упруго, смена позы и подтягивание на низкой перекладине, всего выполняется около 30-50 кругов, затем начинают выполнение упражнений для другой пары мышц, например, сгибание и поворот туловища в левую сторону, а через 20 с - в правую, этот круг повторяется 30-50 раз). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Четверг.

Вводная часть (разминка) - то же, что и в понедельник.

Основная часть.

- То же, что и в понедельник.

- Аэробная подготовка с помощью упражнений силовой выносливости с интенсивностью 70% для мышц ног и спины (например, из упора сзади в положении сидя на ковре подъем таза с помощью одной ноги 10-20 раз, затем нога меняется и упражнение повторяется, всего 30-50 кругов. Другая серия упражнений может включать приседание с партнером на плечах, всего 10-20 раз, через 20 с спортсмен ложится на живот и выполняет разгибание спины; лучше использовать скамейку или "козла" с удержанием в руках за головой гантелей весом от 5 до 20 кг или штанги, всего 30-50 кругов). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и во вторник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Пятница

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин,
- Силовые упражнения для ММВ - как и в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка-как и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

В **пятницу** следует провести восстановительные мероприятия и использовать баню для сгонки веса. Совсем не обязательно сбрасывать 3-5 кг, достаточно 1-2 кг с последующим приемом 200-500 мл воды и таблеток аспаркама (3-5 штук по 0,5 г), поваренной соли (3-5 г), глюканата кальция (3-5 таблеток по 0,5 г), 5-10 таблеток поливитаминов "Центрум". Задача заключается в приобретении знаний и навыков управления сгонкой веса без потери работоспособности.

Суббота

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.

- Стретчинг.

Основная часть.

• Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин. Проводятся спарринги продолжительностью до 1 мин в аэробном режиме с ЧСС до 170 уд/мин (однако отдельные соревновательные двигательные действия длительностью 3-8 с можно выполнять с интенсивностью около 70%). Всего 5-7 спаррингов.

Заключительная часть.

Стретчинг.

Содержание тренировочных нагрузок в развивающих микроциклах (втором и третьем) принципиально не меняется. Увеличиваются объем тренировочной работы аэробной направленности до 60-90 мин, количество суперсерий при выполнении силовых тренировок в понедельник и во вторник - до 3-6 суперсерий. Возрастает длительность спарринга до 2 мин, а их количество может дойти до 10. Продолжительность технико-тактический занятий также может быть увеличена до 60-90 мин.

Поскольку суммарная продолжительность увеличивается до 3 ч, желательно после каждого часа тренировки принимать простые углеводы (сладкий чай или кофе с печеньем, или мармеладом, или вафлями). Всего 25-50 г.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

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

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

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств (таблица 9).

Таблица № 9.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств спортсменов до 18 лет

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст спортсменов (лет) | | | | | |
|---|---------------------------|----|----|----|----|----|
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | |
| Быстрота | + | + | + | | | |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | | | |
| Сила | | | | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | | | | |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + |
| Гибкость | | | | | | |
| Координационные возможности | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | | | |

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

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

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого года проводится повторение ранее изученных приемов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо обучать занимающихся, проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

Тренировочные занятия должны состоять из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, — все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных борцов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного борца, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

3.3. 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 спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов Учреждения с правилами безопасности при проведении тренировочных занятий. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. В начале тренировки в целях подготовки организма спортсмена к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть 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 вольной борьбой.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты.

Спортсменам запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

3.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом тренировочном плане в таблице 10.

Таблица № 10.

| № п/п | Вид подготовки | ЭНП-1 | ЭНП-2 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 |
|-------|--|-------|-------|------|------|------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 163 | 178 | 169 | 169 | 187 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 84 | 137 | 137 | 250 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 75 | 136 | 187 | 187 | 291 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 22 | 33 | 50 | 50 | 94 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | 30 | 56 | 56 | 156 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 6 | 6 | 21 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 5 | 19 | 19 | 41 |
| Итого | | 312 | 468 | 624 | 624 | 1040 |

Таблица № 11.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп этапа начальной подготовки первого года

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 163 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 18 | 12 | 15 | 13 | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 75 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | | | | | | | | | | | 2 | |
| Итого | | 312 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 28 | 26 |

Таблица № 12.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп этапа начальной подготовки свыше года

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|-----|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 178 | 10 | 12 | 15 | 14 | 16 | 13 | 16 | 24 | 11 | 17 | 15 | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 136 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 30 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 5 | | | | | | | | | | | 3 | 2 |
| Итого | | 468 | 32 | 36 | 40 | 38 | 40 | 37 | 40 | 42 | 36 | 42 | 42 | 43 |

Таблица № 13.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп тренировочного этапа до двух лет подготовки

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 169 | 12 | 9 | 15 | 11 | 11 | 17 | 17 | 18 | 14 | 18 | 10 | 17 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 137 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 187 | 17 | 15 | 17 | 15 | 17 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 50 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 56 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6 | | | | | 3 | | | | | | 3 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | 4 | |
| Итого | | 624 | 52 | 48 | 54 | 50 | 54 | 52 | 52 | 54 | 50 | 54 | 52 | 52 |

Таблица № 14.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп тренировочного этапа свыше двух лет подготовки

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 187 | 16 | 11 | 11 | 11 | 16 | 19 | 20 | 22 | 16 | 17 | 15 | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 250 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 291 | 25 | 24 | 25 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 94 | 9 | 3 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | | 9 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 41 | | 6 | 5 | 7 | 4 | | | | | 3 | 10 | 6 |
| Итого | | 1040 | 86 | 80 | 86 | 88 | 89 | 88 | 86 | 89 | 85 | 89 | 86 | 88 |

Таблица № 15.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|------|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 109 | 10 | 11 | 11 | 9 | 7 | 7 | 8 | 10 | 8 | 12 | 8 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 262 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 393 | 35 | 33 | 33 | 29 | 33 | 33 | 33 | 37 | 28 | 33 | 33 | 33 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 98 | 8 | 4 | 8 | 8 | 13 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 153 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 55 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Итого | | 1092 | 94 | 84 | 94 | 88 | 95 | 90 | 91 | 93 | 86 | 95 | 91 | 91 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

| № п/п | Вид подготовки | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|-------|--|------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 438 | 34 | 30 | 38 | 32 | 40 | 36 | 37 | 47 | 34 | 40 | 34 | 36 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 212 | 18 | 15 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 348 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 75 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 100 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 13 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 62 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Итого | | 1248 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 |

3.5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные, основные, главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

3.6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Врачебный контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебный контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебный контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование юных борцов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского

осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

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

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

3.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности спортсменов самостоятельно, с учетом возраста борцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

3.7.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. История развития спортивной борьбы. Зарождение классической борьбы в Древней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Вольная борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

8. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

9. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-й-3-й год

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

8. Основы методики тренировки. Общая характеристика методов. Методы

разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

14. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

1-й год

1. Физическая культура и спорт РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

8. Основы методики тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

9. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

10. Физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

11. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года спортивной подготовки.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

14. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований.

Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

3-й год

1. Физическая культура и спорт РФ. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

2. История развития спортивной борьбы. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

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

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

8. Основы методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности спортивной техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание.

9. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

10. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической

подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

12. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4-й год

1. Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

2. История развития спортивной борьбы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.

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

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

6. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

7. Основы методики тренировки. Методика основных приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

8. Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

9. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в борьбе.

10. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

11. Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

14. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

15. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе.

Достижения юных борцов на международной арене.

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

Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

8. Основы методики тренировки. Методика основных приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

11. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне

пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Физическая культура и спорт РФ. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования по спортивной борьбе. Организация работы в СШ, СШОР.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе.

8. Основы методики тренировки. Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа. Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, килограммы и др.) и совершенствовании спортивной техники.

9. Моральная и психологическая подготовка. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца.

11. Периодизация спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Требования к местам занятий и соревнований.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.7.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеподготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

2. Специально-подготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером

3. Специализированные игровые комплексы (для всех этапов подготовки):

Игры в касания; Игры в блокирующие захваты; Игры в атакующие захваты; Игры в теснения; Игры в дебюты (начало поединка); Игры в перетягивание; Игры в опережением и борьбой за выгодное положение; Игры на сохранение равновесия; Игры

с отрывом соперника от ковра; Игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй из круга.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

1. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Примерные комплексы КТ для комплексного и избирательного развития основных физических качеств спортсменов.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

Материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактика классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания к решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим материалом в группах этапа начальной подготовки, в группах тренировочного этапа видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. В группах тренировочного этапа 3-4-го годов, принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используйте специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки

ГРУППЫ ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В процессе физической подготовки в группах этапов ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

3.7.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Освоение элементов техники и тактики;
2. Техника греко-римской борьбы; Борьба в партере; Перевороты; Борьба в стойке; Сваливания; Броски; Переводы
3. Тренировочные задания.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДОВ

1. Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;

2. Техника вольной борьбы в партере; Борьба в партере; перевороты скручиванием; Перевороты забеганием; Перевороты переходом; Перевороты перекатом; перевороты разгибанием; Борьба в стойке; Броски наклоном; Бросок поворотом (мельница); Бросок подворотом; Бросок прогибом; Перевод нырком.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка; комплекс заданий.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-4 ГОДА

1. Освоение элементов техники и тактики;

2. Техника греко-римской борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы; Борьба в стойке: Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;

Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;

Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.

3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий.

ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты).

3.7.4. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях, программа соревнований, их периодичность, возраст участников на всех этапах подготовки должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

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

ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более, чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других СШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-38.

В контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

3.7.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

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

Таблица № 17.

Перечень тренировочных сборов

| № 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 учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

3.8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, 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.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не

позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.9. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для греко-римской борьбы. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных борцов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием борца.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных борцов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена; — специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке борцов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы воздействий.

Особенности деятельности юных борцов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных борцов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс 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 ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны

и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.10. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Антидопинговое обеспечение спортсменов включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль (по возможности), мероприятия - беседы, лекции и т.п.

3.11. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, разрабатываются с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная борьба:

Таблица № 18.

| 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.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

4.2. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом программы спортивной подготовки.

Текущий контроль и промежуточная аттестация являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов программы спортивной подготовки, выполнение тренировочных заданий спортсменами по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента спортсменов и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и выполнение норм контрольно-переводных испытаний (таблицы 19-23).

Примечание: Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 20 баллов).

Забегания на мосту выполняются из упора головой о ковер 5 раз в правую сторону, затем 5 раз в левую сторону. Учитывается результат выполнения 10 забеганий на мост (5 - вправо, 5 - влево) и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Перевороты на мосту («маятник») выполняются из упора головой о ковер. Каждый последующий переворот на мост выполняется из и.п. Учитывается результат выполнения 5 переворотов и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения спортсменами программ спортивной подготовки по видам спорта после каждого года подготовки.

Основными задачами проведения промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности спортсменов;
- контроль за выполнением тренировочного плана, в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и ТТП;
- участие в соревнованиях и личные достижения спортсмена;
- состояние здоровья спортсмена.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год.

Спортсмены, не прошедшие промежуточную аттестацию по причине болезни,

при наличии медицинской справки, могут сдать нормативы позднее. В случае отъезда спортсмена в отпуск с родителями до окончания года подготовки, спортсмен имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Журнале групповых занятий», журналы сдаются заместителю директора по спортивной работе по окончании календарного года.

По итогам промежуточной аттестации, минимальная наполняемость спортивных групп может изменяться, но не должна быть меньше минимального состава следующего за этим этапом.

Таблица № 19.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| | | оценка в баллах (29-47 кг) | | | | | оценка в баллах (53-66 кг) | | | | | оценка в баллах (свыше 73 кг) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ОФП | 1 | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| | 2 | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| | 3 | Бег 800 м (м, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| | 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | 5 | Вис на согнутых (угол до 90 ⁰) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| | 6 | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| | 7 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 8 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| | 9 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Таблица № 20.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПЕ 1-2 ГОДА

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | оценка в баллах (29-47 кг) | | | | | оценка в баллах (53-66 кг) | | | | | оценка в баллах (свыше 73 кг) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ОФП | 1 | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| | 2 | Бег на 60 м (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| | 3 | Бег 800 м (м, с) | 1,74 | 1,70 | 1,66 | 1,62 | 1,58 | 1,76 | 1,72 | 1,68 | 1,64 | 1,60 | 1,84 | 1,80 | 1,76 | 1,72 | 1,68 |
| | | Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 4 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| | 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | |
| СФП | 7 | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 10 - влево, 10 – вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 18,0 46,0 | 17,5 44,0 | 17,0 42,0 | 16,5 40,0 | 16,0 38,0 | 18,0 48,0 | 17,5 46,0 | 17,0 44,0 | 16,5 42,0 | 16,0 50,00 | 18,5 48,0 | 18,0 46,0 | 17,5 46,0 | 17,0 44,0 | 16,5 42,0 |
| | 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| | 9 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 | 23,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| | 10 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 40,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,03 | 30,0 |

Таблица № 21.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПЕ 3-4 ГОДА

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| | | оценка в баллах (42-46 кг) | | | | | оценка в баллах (50-69 кг) | | | | | оценка в баллах (свыше 76 кг) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ОФП | 1 | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| | 2 | Бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| | 3 | Бег 800 м (м, с) | 2,50 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,52 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 3,00 | 2,56 | 2,52 | 2,48 | 2,44 |
| | | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| | 4 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| | 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол.раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | |
| СФП | 7 | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 10 - влево, 10 – вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| | | | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 47,0 | 45,0 | 43,0 | 41,0 | 39,00 | 49,0 | 47,0 | 45,0 | 43,0 | 41,0 |
| | 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| | 9 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 |
| 10 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | |

Таблица № 22.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| | | оценка в баллах (42-46 кг) | | | | | оценка в баллах (50-69 кг) | | | | | оценка в баллах (свыше 76 кг) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ОФП | 1 | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| | 2 | Бег на 60 м (с) | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| | 3 | Бег 800 м (м, с) | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,25 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 |
| | | Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | 4 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| | 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол.раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | |
| СФП | 7 | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 10 - влево, 10 – вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| | | | 43,0 | 41,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 38,00 | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 |
| | 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с) | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 |
| | 9 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 |
| 10 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | |

Таблица № 23.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| | | оценка в баллах (55-60 кг) | | | | | оценка в баллах (66-84 кг) | | | | | оценка в баллах (свыше 96 кг) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ОФП | 1 | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| | 2 | Бег на 60 м (с) | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 |
| | 3 | Бег 800 м (м, с) | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 | 2,24 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,26 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 |
| | | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| | 4 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 48 | 53 | 58 | 63 | 68 |
| | 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 6 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. (кол.раз) | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | |
| СФП | 7 | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 10 - влево, 10 – вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 |
| | 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с) | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 | 16,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 |
| | 9 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 25,0 | 23,0 | 22,0 | 20,0 | 19,0 | 26,0 | 24,5 | 23,0 | 21,5 | 20,0 | 28,0 | 26,5 | 25,0 | 23,0 | 22,0 |
| | 10 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 26,0 | 24,5 | 23,0 | 21,5 | 20,0 | 29,0 | 27,5 | 26,0 | 24,5 | 23,0 | 30,0 | 28,5 | 27,0 | 25,5 | 24,0 |

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включается:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Зачисление лиц в Учреждение осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки (таблицы 24-27).

Таблица № 24.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА 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 3 x 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| | Вис на согнутых (угол 90°) руках (не менее 2 с) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | 10 кувырков вперед (не более 17,6 с) |
| | Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (уметь выполнять) |
| | Перевероты на мосту (маятник) 5 раз (уметь выполнять) |
| | Приседания с партнером равного веса (не менее 3 раз) |
| | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (не менее 2 раз) |
| | 10 бросков манекена подворотом (не более 38с) |
| | 10 бросков манекена прогибом (не более 42с) |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) |
| | Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| | Бег 2 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 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| | 10 кувырков вперед (не более 16,8с) |
| | Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (не более 16,0 с) |
| | Перевороты на мосту (маятник) 5 раз (не более 15,1с) |
| | Приседания с партнером равного веса (не менее 8 раз) |
| | Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (не менее 5 раз) |
| | 10 бросков манекена подворотом (не более 32с) |
| | 10 бросков манекена прогибом (не более 34с) |
| | Спортивный разряд |

**НОРМАТИВЫ 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 3 x 10 м (не более 7,1 с) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 14с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин. 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) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | 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 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 рук 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 |
| | 10 кувырков вперед (не более 16,66 с) |
| | Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (не более 15,8 с) |
| | Перевороты на мосту (маятник) 5 раз (не более 14,8 с) |
| | Приседания с партнером равного веса (не менее 12 раз) |
| | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (не менее 8 раз) |
| | 10 бросков манекена подворотом (не более 28с) |
| 10 бросков манекена прогибом (не более 30с) | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса |

5.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивных мероприятий является условным и корректируется в зависимости от финансирования и в соответствии с ЕКП соревнований в конце календарного года.

| № п/п | Наименование спортивного мероприятия | Дата проведения | Место проведения |
|-------|---|-----------------|-------------------------|
| 1. | Чемпионат СЗФО по спортивной борьбе (вольная борьба) | По назначению | г. Сыктывкар |
| 2. | Первенство СЗФО по вольной борьбе среди юниоров до 21 года | Февраль | г. Калининград |
| 3. | Первенство СЗФО по вольной борьбе среди кадетов до 16 лет | Февраль | г. Калининград |
| 4. | Первенство СЗФО по вольной борьбе среди кадетов до 18 лет | По назначению | По назначению |
| 5. | Первенство СЗФО по вольной борьбе среди юношей 2005-2007 г.р. | Апрель | г. Выборг |
| 6. | Традиционный турнир по спортивной борьбе среди юношей, посвящённый освобождению г. Старая Русса от немецко-фашистских захватчиков памяти Героя Советского Союза Т. Фрунзе | Февраль | г. Старая Русса |
| 7. | Международный турнир Tallinn Open 2018 | Апрель | Эстония, г. Таллин |
| 8. | Открытые региональные соревнования по вольной борьбе памяти Героя Советского Союза И.А. Каберова | Ноябрь | г. Великий Новгород |
| 9. | Всероссийский турнир памяти Паршукова | Декабрь | г.Сыктывкар |
| 10. | УТС | По назначению | г.Владикавказ |
| 11. | Межрегиональный турнир | Март | г.Кингисепп |
| 12. | Всероссийский турнир | Март | г.Санкт-Петербург |
| 13. | Всероссийский турнир | Май | г.Щекино (Тульская обл) |
| 14. | Всероссийский турнир | Ноябрь | г.Щекино (Тульская обл) |
| 15. | Первенство области | По назначению | г.Северодвинск |
| 16. | Первенство города | По назначению | г.Северодвинск |

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература

1.Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984.

2.ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.

3.Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.

4.Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.

5.Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.

6.Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ.