

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТБУ РД «СШ Эндирей»


Асакаев А.Ш.
(подпись) (инициалы, фамилия)

«30» апреля 2023 г.



Срок реализации 5 лет

Эндирей 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.... ,
 - 1.2 Специфика организации тренировочного процесса.
 - 1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки.
 2. Нормативная часть
 - 2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
 - 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
 - 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта – вольная борьба
 - 2.4 Перечень тренировочных сборов.
 - 2.5 Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях..
 - 2.6 Структура годового цикла подготовки спортсменов..,
 - 2.7 Режимы тренировочной .
3. Методическая часть Программы
 - 3.1 Примерный план на 52 недели
 - 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
4. Система контроля и зачётные требования Программы ~~физической~~ и специальной физической подготовки для
 6. Планы антидопинговых мероприятий... .. 35
 7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
 8. Планы инструкторской и судейской практики нормативно-правовое обеспечение деятельности Учреждения.
 10. Требования к условиям реализации
 - 11.1 Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку41
 - 11.2 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям
 - 11.3 Обеспечение Учреждения оборудованием и спортивным инвентарем.
 - 11.4 Обеспечение спортивной экипировкой.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, дисциплина вольная борьба разработана для государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа «Эндирей» в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» (далее ФССП), Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ ,СШ и СДЮСШОР «Спортивная борьба» и определяет условия, и требования к спортивной подготовке в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В Программе разработана структура и содержание спортивной подготовки, в том числе она предусматривает освоение теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены).

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; – отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определенного уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области вольной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории вольной борьбы, опыта мастеров прошлых лет,
- формирование гармонично-развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;
- подготовка из числа занимающихся судей по вольной борьбе,

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.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дисциплина «Вольная борьба» является одним из видов единоборств, в котором разрешены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног — подсечки, подножки и др.

Последовательность видов подготовки вольной борьбы:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца; - психологическая подготовка борца; - теоретическая подготовка борца.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет.

В связи с тем, что с возрастом скорость движений падает, борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в псих стрессорной ситуации.

Спортивная борьба (вольная, в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Спортивная борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 026000161151.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии его одновременной (с основным тренером) работы с лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе ССМ и ВСМ (формулировка в соответствии с ФССП).

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Вольная борьба» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе осуществляется в соответствии со следующими видами:

перспективное планирование;

ежегодное планирование; - ежеквартальное планирование; - ежемесячное планирование.

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

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

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Вольная борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

– организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам; система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

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

соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнить и повышать уровень подготовленности спортсменов; – процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

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

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») состоит из следующих компонентов:

этапы подготовки спортсмена на многие годы;

главные задачи подготовки;

основные средства и методики тренировок;

предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	тэ (СС)	Начальной спортивной специализации (до 2 лет)
			Углубленной спортивной специализации свыше 2 х лет
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основной целью подготовки спортсменов является создание условий для совершенствования техники и тактики в виде спорта — вольная борьба. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

— содействие всестороннему физическому развитию; — совершенствование основ техники и тактики в вольной борьбе;

— выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;

— приобретение соревновательного опыта;

Основная задача Учреждения подготовка спортсменов высокой квалификации и перспективных спортсменов для сборных команд Костромской области и России. Спорт высших достижений — это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа страны.

Целесообразность подготовки спортсменов определена общей последовательностью тренировочного процесса, что позволит тренерскому составу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в организации тренировочного процесса.

В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки по виду спорта - вольная борьба.

Сроки реализации программы в соответствии с этапами подготовки на этапе начальной подготовки - 4 года, на тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 3-4 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства без ограничений, на этапе высшего спортивного мастерства — без ограничений (табл. 2).

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	2-4

На этап начальной подготовки зачисляются лица на моложе 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 20 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастер спорта России международного класса), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке,

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

— комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и

интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

— в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по вольной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод спортсменов на этапы многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к освоению программ соответствующего года и этапа подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом возрастных особенностей спортсменов, санитарно-гигиенических норм, расписанием занятий в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

Надёжной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма (табл. 3).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4-5	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю		3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	год	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32

Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Восстановительные мероприятия (%)	2	4	4	3	4	4
Инструкторская и судейская практика (%)			3	3	3	3
Участие в соревнованиях		1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

С возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП (табл. 4). Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности осуществляется в Учреждении в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, индивидуальными планами подготовки спортсменов и в соответствии с этапами подготовки.

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта - вольная борьба

Подготовка высококвалифицированных спортсменов требует определенной индивидуальной системы соревнований, включающей в себя набор соревнований различного уровня, направленных на подведение спортсмена к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия. Выделяются четыре уровня соревнований:

- Подготовительные или тренировочные соревнования, основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышения уровня подготовленности. Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются подводящие соревнования, в задачи которых входят подведение спортсмена к главным соревнованиям сезона и контроль хода предсоревновательной подготовки.
- Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе их результатов разрабатывается программа последующей тренировки спортсменов. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.
- Отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников в весовых категориях для главных соревнований, которым готовится определенная категория спортсменов.
- Главные и основные соревнования, цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. Спортсмены и команды ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Такие соревнования проводятся не больше 3-4 раз в год, а интервал между ними составляет не менее одного месяца. Они венчают отдельные макроциклы или весь процесс многолетней подготовки в целом. В связи с этим рациональная соревновательная практика должна подводить спортсмена или команду к решающему кульминационному соревнованию года, которое становится узловым пунктом всей системы,

В четырехлетнем цикле количественные и качественные показатели индивидуальной системы соревнований могут значительно различаться. Это связано с определенными стратегическими задачами, особенно у спортсменов, готовящихся ко второй или третьей Олимпиаде, планирующих отдельные годовые циклы со сниженным уровнем нагрузок, а также с тактикой подведения спортсмена или команды к главным соревнованиям четырехлетия в состоянии наивысшей готовности. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Костромской области (табл. 5).

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	мастерства	мастерства
Контрольные	-	2	3	4	5-6	5-6
Отборочные			1	1	1	1
Основные			1	1	1	1
Главные				1	1	1
Соревновательные схватки	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 6).

2.4 Перечень тренировочных сборов

Таблица 6

	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			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18		
	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	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 сборы	до 10 суток			участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		Не менее 60 ⁰ /0 от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотренные тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования,	до 60 суток			В соответствии с правилами приёма.

2.5 Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида - вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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,

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки

необходимо учитывать уровень развития и степень индивидуальных возможностей спортсмена, объем индивидуальной спортивной подготовки. Его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

а) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсмена;

б) неуклонное возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между

которыми постепенно изменяется — из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП;

в) непрерывное совершенствование спортивной техники;

г) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки, принимая во внимание периоды полового созревания спортсмена;

д) осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.6 Структура годичного цикла подготовки спортсменов

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезо циклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки — это совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезо цикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезо цикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и вольной борьбе в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

2.7 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

3. Методическая часть программы

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

В плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств ОФП, СФП, приемно-переводные нормативы для спортсменов. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера со спортсменами, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для данного возраста. Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Спортсмен, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях схватки. На коротких сборах по подготовке к соревнованиям спортсмен, главным образом, стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с борцами разного стиля и манеры ведения схватки.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл. 8).

3.1 Примерный план на 52 недели тренировочных занятий

Таблица 8

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	св. года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
	Общая физическая подготовка	178	249	256	263	383	485
2.	Специальная физическая подготовка	60	90	142	263	330	300
	Техническая подготовка	60		170	350	380	420
4.	Теоретическая подготовка	6	6	22			32
5.	Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12	20	28
	Контрольные соревнования			6	8	60	80
7.	Инструкторская и судейская практика			4			36
8.	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль			8	10	30	70
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	5	5
	Общее количество часов	312	468	624	1040	1456	1664

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондад, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и само страховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными икрами, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость, Выносливость играет большую роль в период проведения соревнований,

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа, стоя, упражнения из видов спорта: пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжёлой атлетики, упражнения с отягощениями и без, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом около гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть разминка, в которой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Физиологическая разминка предусматривает:

- а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В подготовительную часть включают общеразвивающие упражнения, которые оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата спортсменов, научиться более точно дифференцировать

движения. Спортсмены должны выполнять специализированные упражнения для борца, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсмена, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью КОТОРЫХ можно быстро и удобно разместить спортсменов для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. Начинать тренировочное занятие необходимо со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора кистями рук сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется по ширине зала);
- из упора головой забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 1-2 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо, два влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая рук от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется по ширине зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера; — акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед, назад, вправо, влево);

- упражнения в само страховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок. В основной части занятия решаются главные задачи:
 - а) овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование;
 - б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в условной или произвольной учебной схватке.

В заключительной части занятия организм спортсмена необходимо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части спортсмены выполняют успокаивающие упражнения в движении: легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Проводят подвижные игры. Во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота, как известно степень восстановления мышц в значительной мере определяется полнотой очищения мышц от молочной кислоты. Как показали научные исследования, проведенные еще в 70-80 гг. этого столетия если после интенсивной тренировки провести бег «трусцой», то количество молочной кислоты в мышцах снизится на 20 %, что само по себе уменьшит срок восстановления спортсмена в 1,5 раза. План спортсмена можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях, еще подготовительный период делят на два этапа: обще подготовительный и предсоревновательный.

Обще подготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка 4, технико-тактическая . Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание условные бои. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности. Основные формы тренировки на этом этапе специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния занимающегося и составляет в среднем 20-30 дней.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. Физическая подготовка занимает 25-30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условных схватках и встречах с различными по боевым особенностям партнерами.

Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные схватки), В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных

средств тренировки, в случаях мобилизации всех сил спортсмена. Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовками с применением индивидуальных и групповых методов работы, Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости. За несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа боевых действий в конце каждого раунда.

Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд турниров следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях, В тактической подготовке совершенствуется тактические действия против различных по тактике и манере борца.

Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждой схватке и соревнованию в целом. В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием спортсмена в соревнованиях, воли к победе, выносливости, смелости, решительности, преодоления отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты схватки, подавленности, связанной с отдельными поражениями на соревнованиях). В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы спортсмена, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию, Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями. Во время турнира спортсмен продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в упражнениях с партнером, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, как и с каким напряжением, спортсмен провел схватку, от его самочувствия, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между схватками и условий тренировки. Кроме того, спортсмен должен следить за тем, чтобы не выйти за пределы своей весовой категории на протяжении всего турнира. Как физическая, так и психологическая нагрузка на тренировочных занятиях, направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую подготовку К встрече с уже известными противниками.

Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов. В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировочные занятия на новом, более высоком уровне.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации вольная борьба и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике вольной борьбы; повышение уровня физической подготовки на основе проведения много борной подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий вольной борьбой. Факторы,

ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; — возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники вольной борьбы; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к виду спорта — вольной борьбе. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий вольной борьбой. На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники вольной борьбы. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие ловкости, гибкости и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день испытания на скорость, во второй - на силу и

выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вольной борьбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих виду спорта — вольная борьба; воспитание быстроты, ловкости движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; комплексы специальных упражнений из арсенала вольная борьба; упражнения со штангой (вес штанги 30-70⁰⁰ от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта — вольная борьба,

Этап ТЭСС характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой по

виду спорта вольная борьба. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 10-11 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях, на данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы

и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена; — по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; — помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне,

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники вольной борьбы. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным, Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ, Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах СС и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах СС и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в вольной борьбе; — повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок; — совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

Этапы СС и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших

спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в учебном процессе этапа СС и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в КОТОРЫХ используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов, Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности борцов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте, В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

4. Система контроля и зачётные требования Программы.

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба (табл. 10).

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

Таблица 9

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Выносливость	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

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

4.1. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Кол-во попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10.0	8.00	12.00	10.00
2.3.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	=
			12,40	12,60	12,20	12,40
			100	90	110	105

4.2 Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.5.	Челночный бег 3X10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не более	
			-	11

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Кол-во раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	-
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	-
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6	-

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

4.3. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000м	мин/с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6..	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7..	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8..	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	кол-во раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	не менее	
			20	-

2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	-
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	-
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7	-
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	-

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
------	---	--	--	--

4.4. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «вольная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»			
1.1.	Бег на 2000 м	мин/с	не более
			- 9,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин/с	не более
			12,4 -
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее
			42 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			13 16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			6,9 7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не более
			50 44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			15 -
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее
			- 20
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «вольная борьба»			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в полуприседе "угол"	кол-во раз	не менее количество
			15 р8з

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

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КМ) созданная при сборных командах России по спортивной борьбе, врачебные физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее — «ФМБА»).

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерским составом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее,

оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Программа углубленного медицинского обследования: — комплексная клиническая диагностика. — оценка уровня здоровья и функционального состояния, — оценка сердечно-сосудистой системы.

- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- контроль состояния центральной нервной системы.

уровень функционирования периферической нервной системы.

- оценка состояния органов чувств.
- состояние вегетативной нервной системы.

контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи — оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача — выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Углубленное медицинское обследование. В начале и в конце учебного года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования на этапе НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов 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.

Текущий контроль тренировочного процесса. целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки ОФП, СФП, специальная подготовка — (СП) и соревновательная подготовка (СП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется полпатрона, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы (табл. 14).

Качественная оценка	Индекс Реже
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон учебного процесса в Учреждении. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в виде спорта — волевая борьба, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Задачи психологической подготовки

- воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения), — повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения; — овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании. — освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием.

Планы применения восстановительных средств

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении.

Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Медико-биологическая система восстановления включает:

оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: — аутогенная тренировка;

— комфортные условия быта и отдыха; — препараты энергетического действия, адаптогены препараты. Педагогические средства восстановления:

вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

— восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; — специальные разгрузочные периоды.

6. Планы антидопинговых мероприятий

Для проведения антидопинговых мероприятий необходимо реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с ежегодным проведением со спортсменами занятий, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсменов необходимо знакомить под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований, Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком, в соответствии с требованиями Международного стандарта для тестирования и Всемирного кодекса WADA осуществляются следующие мероприятия:

- прохождение соревновательных тестирований, которые осуществляются на Чемпионатах и Первенствах России и международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории России;
- содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций Тили методов, включенных в запрещенный список WADA;
- контроль своевременной подачи информации об их месте нахождения, включенных в международный и национальный списки тестирования;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации комплекса мер, направленных на борьбу с допингом в спорте; _ предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации общероссийской антидопинговой организации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования, как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период.

7. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

- К тренировочным занятиям по вольной борьбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом, а также прошедшими инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.
- Занятия по вольной борьбе должны проводиться в спортивных залах, имеющих ровный нескользкий пол, чисто вымытый, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк.
- Борцовский ковёр для занятий вольной борьбой должен быть чистым.
- Оптимальная температура в спортзале +18⁰ С, во время занятий спортзал должен проветриваться.
- Одновременно в спортзале может находиться группа не более 1-5 спортсменов.
- К тренировочным схваткам допускаются спортсмены, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного выполнения захватов, применяемых в вольной борьбе.
- Новички отрабатывают правильные приемы вольной борьбы на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера,
- Тренеры и спортсмены должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении тренировочных занятий по вольной борьбе. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
- Перед началом тренировочных занятий тренер обязан проверить состояние спортзала,

спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.

- Тренер, в начале занятия обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у спортсмена или травмы, тренер обязан больного направить в медицинское учреждение за разрешением на право его допущения к тренировочным занятиям,
- После осмотра тренер обязан проинструктировать спортсменов о порядке проведения занятий.
- Во время проведения занятий тренер обязан ПОСТОЯННО находиться в спортивном зале и контролировать каждого спортсмена, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий.
- Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

Особое внимание тренер должен уделять спортсменам, ведущим тренировочные схватки, обращая внимание на самочувствие спортсменов и соблюдение правил ведения боя. Если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие, немедленно остановить схватку. Возобновить схватку можно только по разрешению тренера.

- При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

При возникновении аварий, несчастных случаев или ситуаций могущих привести к повреждению здоровья спортсменов, тренер обязан немедленно остановить занятие. Принять адекватные меры случившемуся и доложить администрации Учреждения,

- По окончании учебно-тренировочных занятий спортсмены, под руководством тренера должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера покинуть Учреждение.

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства (табл. 17),

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
ТЭСС	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вольной борьбы, Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в вольной борьбе, основные обязанности с дей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по вольной борьбе. Судейская документация
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий соревнований на этапе начальной подготовки, Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.

Продолжение таблицы 1 7

СС	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и ТЭСС. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и ТЭСС, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

9. Теоретическая подготовка спортсменов

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить их осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и в защите, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по вольной борьбе,

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в Учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, на этапе НП знакомство юных спортсменов с особенностями вольной борьбы проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный прием или комбинацию приемов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история вольной борьбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке (табл. 18) необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 18

п	Наименование темы	Краткое содержание темы	Этапы подготовки
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ТЭСС

2.	Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, ТЭСС
4.	Зарождение истории развития спортивной борьбы	История спортивной борьбы	НП, ТЭСС
5.	Правила и организация соревнований по спортивной борьбе	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, ТЭСС
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, тэсс
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	тэсс, сс
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	ТЭСС, сс
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	тэсс, сс
10.	Анализ соревновательной деятельности борцов	Разбор схваток основных соперников и установка борцам и секундантам перед соревнованиями	ТЭСС, СС, ВСМ
Н.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований по ЕВСК,	тэсс, СС, ВСМ

Для теоретической подготовки спортсменов и улучшения учебного процесса необходимо использовать методическое и информационное обеспечение Учреждения.

Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru/>

Информационно-технологическое обеспечение

Таблица 20

Журналы по профилю учреждения	Год выпуска	Кол-во экз.
Журнал «Спортивная жизнь России» ЗАО «Спорт -Академ-Пресс»	1999	
Справочник руководителя образовательного учреждения	2003	
Газеты		
«Советский спорт» Изд. «Советский спорта», Москва, ежедневно	1999	
Книги и брошюры по профилю учреждения, методические пособия для нее ов		
«Единая Все российская спортивная классификация - спортивная борьба	2009	

«Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола» на базе	1993	
«Твой Олимпийский учебник» В.С. Родиченко Олимпийский комитет России, Москва	999	
Информационный справочник «Олимпийский вестник»	2002	
«Система подготовки спортивного резерва» ФИС, Всероссийский научно-исследовательский ВНИФК, Москва		
А лик Л.В. «Как определить тренированность спортсмена» М., ФИС	1977	
Б бэ Х., Фэк Г., Штюбле Х., Тегащ «Тесты в спортивной пракктике» Ф., М.,ФИС.	'1968	
Волков В.М., Филин ВЛ. «Спортивный отбор » М., ФИС.	1983	
Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР «Борьба Вольная», Изд. «Советский спо Москва	2003	
Верхошанский Ю.В. «Прогнозирование и организация тренировочного процесса» М., ФИС.	1985	
А.В.Родионов «Психодиагностика спортивных способностей» М., ФИС.] 973	
АС. Медведев «Психология Победы» М., ФИС.	1981	
«Учебник программирования и организация учебно-тренировочного процесса».	1985	
Продолжение таблицы 20		
Ж.К.Холодо В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания», Москва	2000	

11. Требования к условиям реализации Программы по виду спорта «вольная борьба»

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

11,1 Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не

менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

11.2 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения 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 № 61 Зн «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010. регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой для групповых и **индивидуальных** занятий;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; — - обеспечение питанием и проживанием в период проведения СПОРТИВНЫХ мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

11.3 Обеспечение Учреждения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ковер борцовский (12X12)	комплект	1
	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3.	Гири спортивные (16,24 и 32кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2X3)	штук	1

5.	Кроссовки легкоатлетические	пара					1		1	
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект			1		1		1	
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект			1		1		1	
8.	Трико борцовское	штук			1		2		2	