Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

«СОГЛАСОВАНО»	**«УТВЕРЖДАЮ»**
Министр молодежной политики и спорта Саратовской области	**Директор ГБПОУ «СОУОР»**
_____ А.В. Абросимов	_____ Н.А. Быстров
«___»_____20___ г.	«___»_____20___г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 №28760)

Срок реализации программы: 2021 – 2024 год

г. Саратов

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……..… 5
2.1Порядок и правила приема, перевода на этап, по годам, отчисления…… 5
2.2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба……..... 5
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба…….. 6
2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба……... 6
2.5 Режимы тренировочной работы……. 7
2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……. 7
2.7 Предельные тренировочные нагрузки…… 8
2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…… 8
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……... 9
2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……. 11
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки……... 11
2.12 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……..... 12
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……. 14
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**……..** 14
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…….. 15
3.3. Планирование спортивных результатов…… 16
3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……. 17
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…… 18
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки…… 24
3.7 Планы применения восстановительных средств…….. 26
3.8 Планы антидопинговых мероприятий…….. 28
3.9 Инструкторская и судейская практика…….. 29
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……. 29
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба……... 30
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки……. 30
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля…….. 31
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования……... 33
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ……. 37
ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ…… 38
ПРИЛОЖЕНИЯ 39

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее - СОУОР) по спортивной борьбе (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее - ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 №28760, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Характеристика вида спорта

Спортивная борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В спортивной борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

С 1896 спортивная борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 проводятся чемпионаты Европы, с 1904 — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — United Word Wrestling (Объединенный мир борьбы) UWW- основана в 1912 году состоит свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийским чемпионом, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба, содержащим в своем наименовании словосочетания «вольная борьба» и «греко-римская борьба», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта спортивная 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 тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней спортивной подготовки, представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

При осуществлении спортивной подготовки в СОУОР устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. Этап Совершенствования спортивного мастерства (3 года)

- с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях (1, 2, 3 год).

2. Этап Высшего спортивного мастерства (без ограничений) - с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основной целью Программы, является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Саратовской области.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Саратовской области;

Срок реализации программы 3 года.

Данная программа подлежит ежегодной коррекции.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Порядок и правила приема (зачисления), перевода на этап, по годам, отчисления

Зачисление лиц в СОУОР, на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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

Образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

Минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 14 лет. Требования по спортивной подготовке выполнение разряда КМС. Продолжительность этапа 3 года.

Минимальный возраст зачисления на этап высшего спортивного мастерства 16 лет. Требования по спортивной подготовке выполнение разряда МС, МСМК. Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4	7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	4

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

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика(%)	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	5-6	5-7

2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по спортивной борьбе. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5-6	5-6
Отборочные	1-2	1-2
Основные	1-2	1-2
Главные	1	1
Соревновательные схватки	40-44	40-48

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой

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

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

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

2.5 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в СОУОР, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки и в соответствии с федеральным стандартом.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий утверждается Директором и заместителем директора по спортивной работе.

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

Для прохождения спортивной подготовки в СОУОР могут быть зачислены лица, только при наличии у них документов, удостоверяющих личность (паспорт), а также документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется областным врачебно - физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия спортивной борьбой, СОУОР на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его и расторгает договор с таким лицом (или его законными представителями).

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием спортсменов и использованием восстановительных средств.

СОУОР обязано осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Страхование осуществляется СОУОР (страхователь) в пользу спортсмена в обязательном порядке до достижения им восемнадцати лет – в период участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и иных мероприятиях по спортивной подготовке к указанным соревнованиям.

Минимальные требования страхования определяются соответствующими общероссийскими спортивными федерациями.

Возраст, поступающих в СОУОР и проходящих спортивную подготовку, а также медицинские показания и психофизические требования должны соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при: составлении планов спортивной подготовки; составления плана физкультурных и спортивных мероприятий.

2.7 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №9

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	9-14	9-14
Общее количество часов в год	1456	1664
Общее количество тренировок в год	728	728

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

Перечень тренировочных сборов

Таблица №11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	
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	21	18	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №12

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	2	1

2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная

борьба определяется СОУОР самостоятельно.

Таблица №14

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп		Требования по физической, технической и спортивной подготовке
				мин.	макс.	
1	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	14-15 лет	4 чел	7 чел	КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивный результат
		свыше года	15-16 лет			
2	Этап высшего спортивного мастерства	Без огранич.	16 лет	1 чел	4 чел	МС, МСМК, войти в состав сборной команды РФ

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Индивидуальный план составляется на каждого спортсмена (см. приложение 1).

2.12 Структура годичного цикла

План годичного цикла подготовки и распределения материала

Таблица № 15

Структура годичного цикла		Месяцы												Всего за год
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	
		Периоды												
		Подготовительный			Соревнователь-ный		Пере-ходный	Подготовительный			Соревнователь-ный		Пере-ходный	
		Этапы												
		ОП	СП	НСП	С	С	В	ОП	СП	НСП	С	С	В	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Кол-во	Трен. дней	21	21	21	21	21	21	19	19	19	21	21	18	264
В неделю	Трен. занят.	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44	688
Соревнования	Контрольные	×	×					×	×					4
	Отборочные	×	×	x				×	×	x				6
	Основные				×	×					×	×		4
	Главные													1
	Количество схваток	3-4	5-8	5-8	5-6	5-6		3-4	5-8	5-8	5-6	5-6		46-48
Программный материал 1. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования: 1) ловкости		10-12 минут на каждом занятии												
2) быстроты		10-15 минут на каждом занятии												
3) скоростно-силовых качеств		круговые тренировки не менее двух раз в неделю по 40-60 минут												
4) аэробной выносливости		кроссы не менее двух раз в неделю по 40-60 минут												
5) анаэробной выносливости		круговые тренировки не менее двух раз в неделю по 40-60 минут												
2. Специализированные игровые комплексы		10-15 минут на каждом занятии												

3. Элементы техники и тактики: 1. Приемы борьбы в стойке. 2. Приемы борьбы в партере. 3. Тренировочные задания: - по решению захватов приемами; - по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов; - по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.	Совершенствование «коронной» техники и тактики в комбинациях и связках в процессе учебных, тренировочных и соревновательных схваток												
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
4. Приемно-переводные и контрольные испытания.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
5. Инструкторская и судейская практика.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
6. Восстановительные мероприятия.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
7. Виды обследования:													
ТО		×	×	×	×		×	×	×	×	×		9
ЭКО	×					×				×			3
УКО						×						×	2
ОСД			×	×	×				×	×	×		6

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание методической части Программы:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из различных групп по программам спортивной подготовки. При обязательном выполнении следующих условий:

разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таблица №16

Этап спортивной подготовки	Период	Оптимальный состав групп (человек)		Макс. Объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
		мин	макс	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 года	4	7	28
	свыше года			
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	4	32

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

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий

На занятия допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда. Лицам, проходящим спортивную подготовку запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на ковре, если на нем имеются отрывы

ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения и присутствия преподавателя. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Техника безопасности в условиях соревнований

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спортивной борьбе принято учитывать по времени выполнения заданий, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) не интенсивность, выраженную в баллах.

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе

Таблица №17

Зона интенсивности нагрузки	ЧСС		Оценка в баллах
	Уд/мин	За 10 сек	
Малая	108-114 120-126	18-19 20-21	1 2
Средняя	132-138 144-150	22-23 24-25	3 4
Большая	156-162 168-174	26-27 28-29	5 6
Максимальная	180-186 192-196	30-31 32-33	7 8

В таблице отражена прямолинейная зависимость интенсивности нагрузка от ЧСС. Диапазон колебаний ЧСС равномерно разделен на интервалы по 6 уд/мин, и каждая такая прибавка частоты пульса дает повышение нагрузки на один балл.

При соблюдении всех параметров, составляющих нагрузку и особенно при точном, воспроизведении спортсменами запланированной интенсивности, нагрузка тренировочного занятия дифференцируется в следующих пределах:

максимальная - 990 усл.ед. и более;
большая - 750-960 усл.ед.;
средняя -510-720 усл.ед.;
малая - 480 усл.ед. и менее.

3.3. Планирование спортивных результатов

Ежегодное планирование рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне:
- состояние здоровья спортсмена;

– уровень спортивной мотивации спортсмена;

– уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

– наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

– обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

– наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);

– прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

1. оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями е учетом возраста, пола, состояния здоровья, обшей физической подготовленности и тренированности;
2. оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
3. проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
4. проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
5. санитарно-просветительную работу среди спортсменов;
6. организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в Учреждении в форме текущих

обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

1. Изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
2. Определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки:
3. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
4. Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
5. Оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного промесса.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.

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

Определяет срок освоения программы, лицами, проходящими спортивную подготовку, и осуществляется исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки. Разделы программного материала для практических занятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка
- теоретическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1,2,3 годы обучения)

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

Приемы борьбы в партере.

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

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

другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

*Переворот прогибом:*переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; перворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

*Броски накатом:*бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

*Броски подворотом(через спину):*бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

*Броски прогибом:*бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

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

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

*Броски подворотом (через спину):*бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

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

Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Специальная физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

Приемы борьбы в партере.

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

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

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; перворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

*Броски подворотом(через спину):*бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища

спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

*Броски подворотом (через спину):*бросок подворотом захватом руки сверху (снизху) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита. Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

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

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МЕТЕРИАЛА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(28 часов в неделю)

Таблица №18

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	**общее кол-во**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	13	15	15	14	13	13	18	16	15	14	14	175
Специальная физическая подготовка	28	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	335
Технико-тактическая подготовка	43	41	45	45	43	42	30	30	43	45	45	43	495
Теоретическая и психологическая	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
Соревновательная	14	7	7	7	14	7	-	-	7	7	14	7	92
Контрольные испытания					14						14		28
Восстановительные мероприятия	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Инструкторская и суд практика	6		6	6	6				6		6		36
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц													
общая													1456
Соревновательных дней	3	1	1	1	2	1	-	-	1	1	1	1	13

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МЕТЕРИАЛА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(32 часа в неделю)

Таблица №19

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	**общее кол-во**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	42	42	43	43	43	42	42	46	43	43	43	43	515
Специальная физическая подготовка	24	22	24	24	22	22	25	25	24	24	23	23	282
Технико-тактическая подготовка	42	41	42	42	42	23	23	23	42	42	42	42	446
Теоретическая и психологическая	10	9	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	116
Соревновательная	14	8	8	14	14	8	-	-	14	8	14	8	110
Контрольные испытания					14						14		28
Восстановительные мероприятия	11	10	11	12	11	10	10	12	12	11	12	11	133
Инструкторская и суд практика	6		6	4	6				6		6		34
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц													
общая													1664
Соревновательных дней	2	1	1	1	2	1	-	-	1	1	1	1	12

Теоретическая подготовка

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

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретический материал распространяется на весь период тренировок. Основной формой теоретической подготовки является беседа. Проводится в начале тренировочных занятий. Темами таких бесед должны стать история физической культуры вообще, и история развития борьбы, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и.т.д.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, индивидуальными планами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План по теоретической подготовке

Таблица №20

№ п/п	Наименование раздела, темы	Этапы и годы подготовки (количество часов в год)		
		ССМ		ВСМ
		1 г.	свыше года	
	Теоретические занятия	44	48-56	60
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Спортивная борьба в РФ	1	1	
3	Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	3
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	8	8	8
8	Основы методики обучения и тренировки	4	4	4
9	Моральная и психологическая подготовка	2	2	2
10	Физическая подготовка	3	3	3
11	Периодизация спортивной тренировки	1	1-2	2
12	Планирование и контроль тренировки	3	3	3
13	Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований.	3	3	4
14	Оборудование и инвентарь для занятий	1	1	1
15	Просмотр и анализ соревнований	8	12-19	21
16	Установки перед соревнованиями	4	4	4

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:

1. формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
2. развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
3. совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
4. развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
5. формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной час занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

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

Внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных тем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство опасности», «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Средства и методы психологической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического

климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрейшее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, в т.ч. проходящим в сложных климатических условиях.

Спортсмен обязан неукоснительно соблюдать режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

– при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил спортсмена, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

– при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

– при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

– при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);

– при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;

– при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;

– при применении стратегических анаболизирующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

– при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств физиотерапии:

– массажа – классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;

– душа – гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;

– ванн контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых;

– бассейна;

– электро-свето-процедур – электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофареза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроакупунктуры;

– ингаляций.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая программа

Цель:

• обучение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

• способствовать осознанию лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

• способствовать проявлениям нравственных качеств, овладению лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

• обучить лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

• обучить лица, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

• обеспечить организацию систематического диспансерного обследования лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа ориентирована на лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена программа, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструкторов-методистов.

Значительная часть часов отведена на практические занятия. Занятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Распределение материала по годам осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами самостоятельно.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ

Таблица №21

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	20	8	12
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.	20	8	12
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.	32	10	22
Итого:		72	26	46

3.9 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей, и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, итоговым результатом инструкторской и судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программы включают:

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

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

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

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

Таблица №22

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

Условные обозначения:3 - значительное влияние;2 - среднее влияние;1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы являются:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ
выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба на 2021-2024 гг.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки корректируются ежегодно в декабре месяце.

Выполнение МС, КМС (подтверждение)

Таблица №24

Год	**МС**	**КМС (подтверждение)**
2021	**1**	2
2022	**-**	3
2023	1	4
2024	1	5
Итого:	**3**	**14**

Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов

Таблица №25

Год	**Юниорский состав РФ**	**Членство в сборных команд области**
2021	**1**	5
2022	1	6
2023	1	6
2024	**-**	6
Итого:	**3**	**23**

Победители и Призеры ПР,ЧР, ПО,ЧО, ППФО, Мастер. турниры

Таблица №26

Наименование соревнований	**Год**			
	2021	**2022**	**2023**	**2024**
Первенство России	-	1	1	1
Чемпионат России		1		
Чемпионат Сар. обл.	-	2	2	2
Первенство Сар.обл.	3	5	5	6
ППФО	1	2	2	3
ВС памяти ЗМС Н.М. Шмакова	1	-	1	1
ВС памяти ЗМС Е.Т. Артюхина	1	1	1	1
ВС «ТАТНЕФТЬ»	1	1	1	1
Итого:	**7**	**13**	**13**	**15**

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)

	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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

Цель комплексного контроля оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Обследование соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в спортивной борьбе. Соревновательная деятельность – интегральная характеристика подготовленности

спортсмена, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат – сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов выступления на соревнованиях, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

• контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

• контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Углубленное комплексное медицинское обследование

В начале и в конце года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

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.

Программа углубленного медицинского обследования:

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

Этапное комплексное обследование

ПРОГРАММА ЭКО

Выбор программ обследований, их содержание и периодичность проведения определяют эффективность индивидуальных коррекций тренировочного процесса. Разработка программ и форм обследования, анализ-синтез контролируемых параметров, формирование базы данных и своевременность рекомендаций тренеру требуют разработки современных средств и методов информационного сопровождения подготовки спортсменов высокого класса.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля в спорте высших достижений с целью оценки уровня подготовленности спортсменов и описания модельных и фактических уровней характеристик соревновательной деятельности, физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов вызвано крайней необходимостью современной реорганизации процесса многолетней подготовки спортсменов. В ее основе ведущее место должно быть отведено формированию системы управления тренировочным процессом посредством целевого программирования выведения спортсменов на этапные модельные уровни подготовленности.

Комплексный контроль является одним из основных составляющих системы управления подготовкой спортсменов высокого класса. Это обусловлено, прежде всего, тем, что ни одна система управления тем или иным объектом не может оптимально функционировать без комплекса достоверной информации, получаемой непосредственно в процессе деятельности, и создания аналитической базы данных. Структура и последовательность операций управления подготовкой спортсменов в спортивной борьбе посредством унифицированных программ обследования (ОСД, ЭКО и ТО) должны быть необходимым инструментом для создания автоматизированной системы информационно-аналитического обеспечения.

Текущее обследование

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

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

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП),

специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время – объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, 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. В табл. 28 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. 29 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица №28

ЧСС (уд./мин)	**Направленность**
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. Выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица №29

Интенсивность	**Частота сердечных сокращений**	
	уд./10 с	**уд./мин**
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха *(Р,),* в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положе36по стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R= [(P_1+P_2+P_3) – 200] /10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица №30

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

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки 37портсменов олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. – М.,1998 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982 г.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997 г.
5. Подлипаев Б.А.. Грузных Г.М. «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», М.: «Советский спорт», 2004 г.
6. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999 г.
7. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995 г.
8. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999 г.
9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003 г.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо. Утвержден Министерствомспорта РФ приказ № 231 от 19 сентября 2012 г.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г.№145)

Перечень интернет-рессурсов

www.window.edu.ru - единое окно доступа к образовательным ресурсам,
www.school-collection.edu.ru – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов,
www.fcior.edu.ru- федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется «СОУОР» на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СОУОР»
Н.А. Быстров

Индивидуальный план подготовки кандидатов в сборную команду на 2021 год

Группа ССМ
Тренер

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки																									
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		Всего за год	
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
1. Тренировочных дней (кол-во)	30		29		31		30		31		30		30		31		30		31		30		31		364	
2. Тренировочных занятий (кол-во)	60		58		62		60		62		60		60		62		60		62		60		62		728	
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	126		116		133		122		147		102		96		97		126		117		147		116		1456	
4. Объем (в час) упражнений в ОФП	14		13		15		15		14		13		13		18		16		15		14		14		175	
5. Объем (в час) упражнений спец. Подготовке	28		27		28		28		28		28		28		28		28		28		28		28		335	
6. Участие в соревнованиях (дни)	3		1		2		1		2		1		-		-		1		1		1		1		13	
7. Технико-тактическая подготовка	44		42		46		46		44		43		32		32		44		46		46		44		509	
8. Соревнования: ПР ЧО ПО ВС ППФО	 - - 2 1 -		 - - - - 1		 1 - - 1		 1 - - 1		 - - - 2		 - - - -		 - - - -		 - - - -		 - - - 1		 - - - 1		 - - - 1		 - 1 - 1		15	
9. Тренировочные сборы	По календарному плану																									
10. Теоретическая и психологическая подготовка (часы)	11		10		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		131	

11. Основные средства реабилитации	16		15		16		16		16		16		15		16		16		16		16		16		190	
12. Инструкторская и судейская практика	6				6		6		6								6				6				36	
13. Врачебный контроль	2 раза в год																									

Инструктор-методист _____/_____ **Тренер _____/_____**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СОУОР»
Н.А. Быстров

Индивидуальный план подготовки кандидатов в сборную команду на 2021 год

Группа ВСМ
Тренер

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки																									
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		Всего за год	
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
1. Тренировочных дней (кол-во)	30		29		31		30		31		30		30		31		30		31		30		31		364	
2. Тренировочных занятий (кол-во)	60		58		62		60		62		60		60		62		60		62		60		62		728	
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	143		133		152		139		164		119		113		114		145		134		164		133		1664	
4. Объем (в час) упражнений в ОФП	42		42		43		43		43		42		42		46		43		43		43		43		515	
5. Объем (в час) упражнений спец. Подготовке	25		24		25		25		25		25		25		25		25		25		25		25		299	
6. Участие в соревнованиях (дни)	2		1		1		1		2		1		-		-		1		1		1		1		12	
7. Технико-тактическая подготовка	48		47		48		49		49		33		33		33		48		48		48		48		532	
8. Соревнования: ЧР ЧО ВС ЧПФО	 1 - 1 -		 - - 1 -		 - - 1 -		 - - 1 -		 - - 2 -		 - - 1 -		 - - - -		 - - - -		 - - 1 -		 - - 1 -		 - 1 - -		 - - - 1		12	
9. Тренировочные сборы	По календарному плану																									
10. Теоретическая и психологическая подготовка (часы)	10		9		10		10		10		9		9		9		10		10		10		10		116	

11. Основные средства реабилитации	11		10		11		12		11		10		10		12		12		11		12		11		133	
13. Инструкторская и судейская практика	6				6		4		6								6				6				34	
13. Врачебный контроль	2 раза в год																									

Инструктор-методист _____/_____ **Тренер** _____/_____