

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №5
«Спортивная борьба» городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СДЮСШОР №5
«Спортивная борьба»
В.А. Капралов
2015 г.

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Спортивная борьба
(вольная борьба)

Срок реализации программы- 15 лет

Разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе,
утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145

Принята на педагогическом совете
Протокол № 4 от мая 2015 г.

г. Тольятти, 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 г., Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014г.)

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

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

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. ВВЕДЕНИЕ

Борьба представляет собой единоборство двух невооруженных спортсменов с использованием набора определенных приемов. Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка. Цель поединка - прижать противника спиной к коврику, т.е. положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем FILA.

Схватка может проходить как в стойке, так и в других положениях, запрещены удары, удушающие и болевые приемы:

- *в вольной борьбе* разрешены захват ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема;

На всех соревнованиях отсчет времени производится на табло. В конце периода на табло загорается лампочка того же цвета, что и трико победителя периода. Продолжительность схватки 2-3 мин.

Схватка происходит на коврике, одобренном FILA, диаметром 9 метров, окруженном границей в 1,5 метра той же толщины. Красная полоса шириной 1 метр, составляющая с другими элементами коврика единое целое, наносится вдоль окружности на внутренней границе круга диаметром 9 метров.

Для обозначения различных частей коврика используются следующие термины:

- центральный круг называется центром коврика (диаметр 1 м.)
- внутренняя часть коврика, окруженная красной полосой, называется центральной поверхностью борьбы (диаметр 7 м.);
- красная полоса называется красной зоной (зоной пассивности) (ширина 1 м.);
- граница называется защитной территорией (ширина 1,5 м.).

На Олимпийских играх ковёр должен располагаться на возвышении высотой не более 1,10 м.

На Олимпийских играх и чемпионатах мира тренировочные маты должны так же быть одобрены FILA и быть того же качества, что и основные коврики.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя система спортивной подготовки по спортивной борьбе обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп: воспитания физических качеств,

формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное совершенство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки;
 поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка по вольной борьбе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10 -15 лет и включает в себя этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (начальной спортивной специализации) – 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – до 5 лет.

Цель программы: Способствовать самосовершенствованию личности, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, творческому развитию и профессиональному самоопределению.

Основными являются следующие задачи: освоение теоретических и методических основ спортивной борьбы по виду спорта вольная борьба, овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и участие в соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (сентябрь-декабрь).

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, подготовка к сдаче контрольно-переходных испытаний, теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп 3-4 месяца, для групп ССМ и ВСМ 1,5-3 месяца.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (январь-июль).

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижения высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям. Соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки. Продолжительность периода для групп Тренировочного этапа 6-7 месяцев, для групп ССМ и ВСМ 7-9 месяцев.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (1,5-2 месяца).

Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Основными формами спортивной подготовки по вольной борьбе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного (академического часа) тренировочного занятия сорок минут.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе, по индивидуальным планам.

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

Календарный план спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации спортивной борьбы, на основании которого составляется планирование на год.

Таблица №1

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 – 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 – 7
Этап высшего спортивного мастерства	5	16	1 – 4

Таблица №2

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА) на 52 недели**

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки/ нагрузка часов в неделю													Высшего спортивного мастерства
	Начальная подготовка		Тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства			ССМ-3 Г.о.	ССМ-ВСМ			
	НП-1	НП-2-3	T-1	T-2	T-3	T-4	ССМ-1 Г.о.	ССМ-2 Г.о.	ССМ-3 Г.о.					
	6 час/нед	9 час/нед	12 час/нед	12 час/нед	16 час/нед	20 час/нед	24 час/нед	26 час/нед	28 час/нед	32 час/нед				
Общая физическая подготовка	152	172	212	212	230	240	232	204	178					
Специальная физическая подготовка	46	78	112	112	150	212	290	322	360					
Технико- тактическая подготовка	72	132	163	163	190	274	340	370	410					
Теоретическая и психологическая подготовка	22	26	41	41	80	102	104	118	124					
Восстановительные мероприятия	-	18	40	40	80	100	142	180	220					
Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	14	14	12	14	12					
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	6	20	22	26	30	34					
Участие в соревнованиях	4	16	24	24	54	60	74	86	90					
Приемные и переводные испытания	12	12	14	14	14	16	28	28	28					
Общее количество часов в год	312	468	624	624	832	1040	1248	1352	1456					1664

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

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

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка борцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, технико-тактическая (интегральная) подготовка, и восстановительные мероприятия, врачебный и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, приемные и переводные испытания. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в (табл.3). При разработке плана многолетней спортивной подготовки учтен режим тренировочной работы в неделю для различных тренировочных групп с расчетом по 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов.

В тренировочном плане с увеличением общего годового объема часов изменяется на этапах подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в тренировочных группах спортивной специализации. В то же время объем СФП, ТП и соревновательной деятельности увеличивается.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета

нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла спортивной борьбы присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются.

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами FILA и положениями по вольной борьбе, регламентами о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового объема тренировочного плана, определенного данной спортивной группой.

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

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

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке борцов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Таблица № 5

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

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

Планирование тренировочного года

Цель планирования – достижение высших спортивных результатов.

1. Выбор соревнований

Все соревнования для начинающих спортсменов подразделяются на подводящие, отборочные и главные, для квалифицированных – контрольные и главные. Количество соревнований в году может зависеть от избранной системы соревнований.

2. Выбор структуры тренировочного года

Для квалифицированных спортсменов – год делится на 3 макроцикла, каждый из которых состоит из 2 чередующихся этапов накопления и реализации.

Структура годичного цикла подготовки борцов

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до

шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

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

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

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

Процесс развития спортивной формы состоит из трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты. Эти трем фазам соответствуют три периода тренировочного года: подготовительный, основной и переходный. Переходный период следует рассматривать как период контролируемого и регулируемого понижения уровня спортивной формы.

Фазы становления спортивной формы соответствуют подготовительному периоду тренировки, фазы стабилизации – соревновательному периоду, фазы временной утраты – переходному периоду.

Возраст и спортивная квалификация спортсменов определяют их принадлежность к соответствующему этапу многолетней тренировки, что, в свою очередь, определяет выбор направленности занятий и, следовательно, выбор оптимального типа кривой развития спортивной формы для планирования предстоящего тренировочного года. В работе с детьми и молодыми спортсменами чаще используется однопиковая кривая, т.е. обычный цикл тренировки, единственный и длительный подготовительный период которого позволяет более широко и глубоко провести работу по общей подготовке.

С увеличением возраста и квалификации спортсменов все чаще и последовательней применяются сдвоенные, а иногда строенные циклы годичной тренировки, т.к. основная задача у этой группы спортсменов сводится к 2-3-кратной трансформации высокого уровня общей подготовленности спортивного результата.

В настоящей Программе приняты положения спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех панах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной Программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе по виду спорта вольная борьба определяется в зависимости от весовых категорий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств научно-методического обеспечения тренировочного процесса.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счёт преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, характерные особенности которых – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

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

Для обеспечения круглогодичной 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 (табл 6).

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов по спортивной борьбе

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного	

		мастерства		
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.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Примерный недельный план тренировки квалифицированных борцов на тренировочном сборе

Дни недели	Основная направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
Понедельник	Совершенствование техники, тактики, ловкости, скорости	Средняя	Техника. Тактика Стойка – 5 x 6 мин Партер – 3 x 4 мин Индивидуально-12 м	Схватки 3 x 3 мин Футбол 2 x 30 мин
Вторник	Совершенствование силы, скорости. Теория	Средняя	Кросс 6 – 8 км	Теория: анализ техники и тактики основных противников
Среда	Совершенствование техники, тактики, ловкости и силы	Средняя	Техника и тактика коронных приемов Стойка – 5 x 5 мин Партер – 3 x 4 мин	Схватки 3 x 3 мин Совершенствование техники и тактики Стойка – 5 x 4 мин Партер – 6 x 2 мин Уходы с моста и дожимания
Четверг	Совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости	Средняя	Баскетбол 2 x 30 мин	Совершенствование техники и тактики Стойка – 5 x 6 мин Партер – 3 x 4 мин Индивидуально-12 м
Пятница	Совершенствование техники, тактики, выносливости и силы	Максимальная	Контрольные схватки 3 x 3 мин	Контрольные схватки 3 x 3 мин
Суббота	Восстановление. Теория	Малая	Баня, массаж	Теория: анализ участия в предыдущих соревнованиях
Воскресенье	Активный отдых		Активный отдых Прогулка – 40 мин	

Рекомендации:

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

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

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

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. превышать на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Программный материал для практических занятий

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий спортивной борьбой по виду спорта вольная борьба включает практически необозримое множество переменных.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха спортсменов в спортивной борьбе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Таблица №8

**Примерная схема тренировочного занятия для групп
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного
мастерства**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 26 мин.	Построение учащихся, постановка задач урока	3	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	6	
Основная часть 87 мин.	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные имитационные упражнения с партнером	5	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	13	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	3	Беседа о возможностях применения изученного броска

Закл очитель ная часть 7 мин.	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	13	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	15	Три отрезка по 4 минуты с 2-мя мин перерывами
	Спортивная игра	10	
	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	3	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих студентов.

Физическая подготовка

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

Техника вольной борьбы

Приёмы борьбы:

- переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо;
- переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку;
- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;
- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;
- переворот скручиванием рычагом через высед;
- переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча;
- переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноимённого плеча;
- переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей;
- переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки;
- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;
- переворот забеганием двумя ключами;
- бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку;
- бросок наклоном с ключом и захватом туловища сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей;
- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;
- бросок подворотом захватом одноимённой руки и туловища (шеи);
- бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке;
- бросок подворотом захватом рук с головой;
- бросок подворотом захватом руки на шее и туловище;
- бросок наклоном захватом туловища с руками;
- бросок прогибом захватом рук снизу;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок;
- сбивание захватом шеи с плечом сверху;
- сбивание захватом шеи и туловища;
- скручивание захватом шеи сверху и разноимённой руки снизу;
- скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее;
- скручивание захватом рук с головой.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке борцов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не

механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов, просматривать фильмы и видеофильмы про спортивную борьбу, и спортивные репортажи.

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

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

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных

микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием борцов-вольников 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 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице № 9 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 макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 10 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №9

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения**

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)
---------	---------------------------------------

Таблица №10

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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 сердечнососудистой 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 ($P1$), 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 ($P2$) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ($P3$). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 11.

Таблица №11

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В (таблицах №12-15)**

Таблица №12

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине

	(не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица №13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м

	(не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Таблица №14

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,4 сек.)
	Бег 60 м. (не более 9,4 сек.)
	Бег 100 м. (не более 14,4 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 сек.)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м. (не более 1 мин 16 сек.)
	Бег 800 м. (не более 2 мин 48 сек.)
	Бег 1500 м. (не более 7 мин 00 сек.)
	Бег на 2000 м. (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 сек.)
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 сек. (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 9 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Таблица №15

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,2 сек.)
	Бег 60 м. (не более 8,8 сек.)
	Бег 100 м. (не более 13,8 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 7,1 сек.)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м. (не более 1 мин 14 сек.)
	Бег 800 м. (не более 2 мин 44 сек.)
	Бег 1500 м. (не более 6 мин 20 сек.)
	Бег на 2000 м. (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 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 сек. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 11 раз)

Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта России международного класса

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёмки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Таблица №16

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по спортивной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах №17.

ОБУВЬ							
1.	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	2	1	2	1
2.	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пара	На занимающегося	1	1	1	1
ОДЕЖДА							
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
2.	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	1	1	1	1
5.	Трико борцовское	штук	На занимающегося	2	1	2	1

7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица № 19

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные

требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в СДЮСШОР разработан план антидопинговых мероприятий (табл.20). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Таблица № 20

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР	Беседа	август

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий вольной борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт

характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности, развитием волевых качеств и специализированного восприятия.

На тренировочных занятиях следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие специализированные способности:

- способность преобразовывать внешний образ двигательного действия во внутренний – чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений;

- способность поддерживать вестибулярную устойчивость при различных положениях тела (резкие повороты, внезапные ускорения, замедление движения), при стремлении наиболее точно выполнять двигательную задачу;

- способность целесообразным способом выполнять двигательные действия, учитывая его биомеханическую характеристику, дифференцировать мышечное напряжение по усилию, времени, сопротивлению, скорости выполняемого движения.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.(при наличии)

Мероприятия, проводимые специалистами психологами.

I. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов в сборные команды

- исследование целей в спортивной деятельности.
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе.
- психодиагностическое обследование спортсмена при подготовке к соревнованиям;

II. Проведение тренировок и консультаций по запросу спортсменов и тренеров.

- психологические тренировки: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое.
- психологическая подготовка к главным соревнованиям;
- коррекция неблагоприятных состояний;
- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:
 - «спортсмен – спортсмен»;
 - «спортсмен-команда»;
 - «спортсмен-тренер».

9. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Травмы в борьбе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение борцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, ковра, экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом борцов, превышающим установленные нормы

- проведение занятий без тренера-преподавателя.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма борца, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- надеть спортивную форму;
- войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить правильность укладки ковра (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы);
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- при разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар;
- при разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу;
- спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. восп. пед. учеб. завед. - М.: Просвещение, 1993.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П.Купцова. - М.: ФИС, 1978.
3. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: ФиС, 1977.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы.- М.: ФиС, 1986.
5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. - Минск: Четыре четверти, 1998.
6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: КПКУ, 1995.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: Платина, 1998.
10. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомен. - М., 2000.
11. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997.
12. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.
13. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособ. - Малаховка, 1999.
14. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки. (БАД): Метод. пособ. - М.: Принт-Центр, 2002.
15. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена) : Учеб. пособ. для препод. ИФК. - М., 2001.
16. Тотоонти И.Х. Все о вольной борьбе (1904-1996). - Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.
17. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р.А.Пилояна. - Малаховка, 1993.
18. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. - М. : Советский спорт, 2013.
20. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М. : Советский спорт, 2010.