

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета

от «\_12\_»\_01\_\_\_\_\_2026 г. №\_1\_

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о.Директора ГБУ ДО «РСШ №1»

А.М.Тухугов

12\_\_01\_\_2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
спортивной подготовки  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «08» декабря 2025 года №1091

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 4 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                                                 | 3  |
| 1. Нормативная часть .....                                                  | 5  |
| 2. Методическая часть .....                                                 | 13 |
| 3. Система контроля и зачетные требования.....                              | 30 |
| <b>4. Антидопинг</b>                                                        |    |
| 4.1 Теоретическая часть .....                                               | 32 |
| 4.2 План антидопинговых мероприятий по этапам<br>спортивной подготовки..... | 33 |
| 5. План физкультурных мероприятий и<br>спортивных мероприятий.....          | 38 |
| 6. Перечень информационного обеспечения.....                                | 38 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплины: вольная борьба, грэпплинг) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская спортивная школа №1» (далее по тексту- Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 08 декабря 2025г. N 1091), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская спортивная школа №1» (далее –по тексту – Учреждение).

### **Краткая характеристика вида спорта:**

Спортивная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов). В отличие от греко- римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами. Для этой группы вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. На тренировках борцы, помимо силовых нагрузок, которые необходимы практически для любого вида спорта, учатся технике, выполнять различные приёмы, болевые захваты, они учатся терпеть боль. Как уже упоминалось в начале статьи, борьба является древнейшим видом спорта. Упоминания о борьбе можно найти еще в III тыс. до нашей эры. И так как своей популярности этот вид спорта не теряет и в наши дни, то создано и продолжают создаваться достаточное количество профессиональных борцовских клубов, секций, школ. Один из основоположников чеченской школы по спортивной борьбе является легендарный борец и тренер Д. Багаев. В 1973 году в г. Алма-Ате на первенстве СССР среди юниоров три золотые и одну серебряную медаль завоевали Хасан Орцуев, С. Хасимиков, А. Джамалдинов, В. Ахмедов. И в этом же году две золотые медали на чемпионате мира в США завоевали снова С. Хасимиков и Х. Орцуев.

В 1976 году Асланбек Бисултанов выиграл чемпионат СССР в г. Одессе и чемпионат Европы в г. Стамбуле. В 1977 году в г. Лозанне (Швейцария) А. Бисултанов стал чемпионом мира – первым чеченцем, завоевавшим этот титул. За эти достижения Д. Багаеву было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР». На Спартакиаде народов СССР в 1979 году питомцы Д. Багаева завоевали 8 медалей, из них 4 – золотые. Х. Орцуев и С. Хасимиков завоевали по две золотые медали, А. Бисултанов получил серебро, а бронзовыми призёрами стали Руслан Бадалов и Алаудин Уциев. Чемпионами Европы стали Тарам Магомадов и Заур Умаев. Также огромный вклад в пропаганду этого вида спорта внес Бувайсар Сайтиев - российский спортсмен, борец вольного стиля, чеченец по национальности, заслуженный мастер спорта России.

**Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.** Подготовка спортсмена высокой квалификации по спортивной борьбе представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спортивная борьба на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборной команды Чеченской Республики и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

## I. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                        | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 4                             | 7                                                 | 10                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                           | 11                                                | 8                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Не ограничивается             | 14                                                | 4                             |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе, содержащим в своем наименовании словосочетания «спортивная 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.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и начинается с началом календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивная борьба привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Требование к объёму тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлено в таблице 2.

Таблица 2

| Разделы подготовки                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                       | 1 год                              | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)       | 58-63                              | 56-62      | 45-54                                              | 36-42          | 26-32                                         | 20-26                               |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-20                               | 16-22      | 18-23                                              | 20-25          | 20-25                                         | 25-28                               |
| Техническая подготовка                | 5-6                                | 6-8        | 10-14                                              | 15-19          | 12-15                                         | 12-14                               |
| Теоретическая (%)                     | 5-6                                | 6-8        | 7-10                                               | 8-10           | 10-11                                         | 10-12                               |
| Тактическая подготовка (%)            | 3-4                                | 4-6        | 7-10                                               | 10-12          | 15-18                                         | 18-20                               |
| Психологическая подготовка (%)        | 2-4                                | 3-5        | 3-6                                                | 4-6            | 6-8                                           | 8-13                                |

Таблица 3

| Виды соревнований            | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                    |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |                | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До двух лет                        | Свыше двух лет | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8            | 10-12                                              | 12-20          | 20-28                                         | 32                                  |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416        | 520-624                                            | 624-1040       | 10-1456                                       | 1664                                |

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 4.

Таблица 4

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                    |                |                                               |                                     |
|-------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |                | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | До двух лет                        | Свыше двух лет | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Контрольные       | -                                  | 1              | 3                                                  | 4              | 5                                             | 5                                   |
| Отборочные        | -                                  | -              | 1                                                  | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Основные          | -                                  | -              | 1                                                  | 1              | 1                                             | 1                                   |

# Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 5

| № п/п                                                | Вид тренировочных сборов                                                                        | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                               |                                                    |                           | Оптимальное число участников сбора                                                         |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                                 | Этап высшего спортивного мастерства                                                   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |                                                                                            |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |                                                                                                 |                                                                                       |                                               |                                                    |                           |                                                                                            |
| 1.1.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                     | -                                             | 21                                                 | 21                        | Определяется Учреждением                                                                   |
| 1.2.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                     | 14                                            | 18                                                 | 21                        |                                                                                            |
| 1.3.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                    | -                                                                                     | 14                                            | 18                                                 | 18                        |                                                                                            |
| 1.4.                                                 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации     | -                                                                                     | 14                                            | 14                                                 | 14                        |                                                                                            |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия             |                                                                                                 |                                                                                       |                                               |                                                    |                           |                                                                                            |
| 2.1.                                                 | Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке                        | -                                                                                     | 14                                            | 18                                                 | 18                        | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                                 | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                     | До 14 дней                                                                            |                                               |                                                    | -                         | В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях           |
| 2.3.                                                 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                            |                                                                                       | До 5 дней, но не более 2-х раз в год          |                                                    |                           | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |

|      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |            |                                               |   |                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                             | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |            |                                               | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период                                                                                                                                                                   | -                                                                | -          | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год |   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия 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                                                          |

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. Порядок формирования групп по спортивной борьбе определяется Учреждением самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. 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 гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- 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 Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. 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.

1.4. Требования к кадрам Учреждения. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

1.5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям:

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых Учреждению, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 7,8.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые Учреждению

| № 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                 |

Таблица 8

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                   |                   |                             |                                                    |                                               |                                     |  |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                                                    |                                               |                                     |  |
|                                                                  |                   |                   | этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |  |

|                                                            |          |                         | количество | срок эксплуатации<br>(лет) | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
|------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|------------|----------------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|
| Борцовки<br>(обувь)                                        | пара     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 2          | 1                             | 2          | 1                             |
| Костюм<br>ветрозащи<br>тный                                | штук     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Костюм<br>разминоч<br>ный                                  | штук     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Кроссовки<br>для зала                                      | пара     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Кроссовки<br>легкоатле<br>тические                         | пара     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Наколен<br>ники<br>(фикса<br>торы<br>коленных<br>суставов) | комплект | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Налокот<br>ники<br>(фиксато<br>ры<br>локтевых<br>суставов) | комплект | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 1          | 1                             | 1          | 1                             |
| Трико<br>борцовс<br>кое                                    | штук     | на<br>занимаю<br>щегося | -          | -                          | 1          | 1                             | 2          | 1                             | 2          | 1                             |

1.5. Подготовка спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима тренировок и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые,

индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебном и тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются методическим советом Учреждения.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по спортивной борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие

морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность. Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований. Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются настоящей Программой. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в тренировочных группах - четырех часов.

## **II. Методическая часть**

Рекомендации по организации процесса спортивной подготовки.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией учреждения. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

### **2.1. Организация спортивной подготовки на этапах.**

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя несколько этапов.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям по спортивной борьбе;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

### **Тренировочный этап (ТЭ).**

Состоит из двух подэтапов: этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (3 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивной борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств. Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

2.2. Планирование системы спортивной подготовки спортсменов по спортивной борьбе. Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть

которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу). В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели требуемого состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы.
- Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет.
- Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов.
- Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания.
- Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается.

- В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики.

- Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование. Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого

планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

Внутреннее планирование. На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом. Статический аспект: планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической, и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Особенности и условия выполнения каждой операции.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты. При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.



Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием занимающихся. Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению

тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки. В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов. К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства. В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул. Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в

спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп ССМ и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта указаны в разделе I «Нормативная часть Программы» (таблицы: 2, 3, 4).

### 2.3. Теоретическая подготовка спортсменов.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Основное содержание теоретической подготовки.

- Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.

- Спортивная борьба в России. История спортивной борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

- Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие". Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств силы, скорости, выносливости и

ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показателей тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по греко-римской борьбе. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Гигиена сна. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

- Техника безопасности на занятиях по спортивной борьбе. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме. Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям вольной борьбой. Основы спортивного массажа. Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

- Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Тактическая подготовка. Самооборона.

- Основы методики обучения и тренировки борца. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств учащихся. Питание в процессе обучения и тренировки. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

- Планирование и контроль тренировки борца. В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов по спортивной борьбе с учетом построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей, а также организации тренировочного

процесса на разных этапах подготовки. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают годовое, перспективное и текущее (календарно-тематическое) планирование.

- Физическая подготовка борца. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости борца. Специальная физическая подготовка борца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика её применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

- Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

#### 2.4. Возрастные особенности подготовки спортсменов в спортивной борьбе.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом. Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно – развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать, строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания

в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста. Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разветвляется как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка. Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе. Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией. Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие. Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселераторов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера. Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития. Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселераторов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий акселераторов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в

окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления.

Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна  $1,7^\circ$ , 13-14 лет -  $0,7^\circ$ . Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967). Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Ростовесовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-

гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### 2.5. Инструкторская и судейская практика.

В период обучения спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований. Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по заданию преподавателя; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи – секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений); судьи при участниках, технического секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований и сдачи нормативов по специальной физической подготовке.

Учащиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

#### 2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:**

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Особенности и специфика обеспечения безопасности при организации спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.



- Занятия по спортивной борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия, учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

В целях профилактики травматизма на занятиях по спортивной борьбе, обучающиеся должны знать: правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках; запрещенные действия в борьбе; общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, виды травм, первая помощь при травмах, остановка кровотечений, наложение мягких повязок, помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах; действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар; действие низких температур: обморожение, общее замерзание, помощь пострадавшим; оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе; переноска и перевозка пострадавших; последствие не рациональной тренировки борцов; патологические состояния, встречающиеся в тренировке; причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.; непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

## 2.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе осуществляется с учетом контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;

- особенности адаптационных процессов.

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

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.

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

В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;
- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год на базах специализированных медицинских учреждений.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в Учреждении.

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.

Цель психологического контроля: комплексная оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние и результаты,

Таблица 10

Содержание и варианты применения результатов психологического контроля

| Виды контроля                                      | Предмет контроля                                                                                                                                       | Возможности использования данных при подготовке спортсменов                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Углубленный специализированный контроль (ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;<br>- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;<br>- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;<br>- индивидуализация многолетнего и годовичного планирования;<br>- формирование индивидуального стиля деятельности;<br>- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль                                   | - относительно                                                                                                                                         | - определение индивидуально оптимальной                                                                                                                                                                                   |

|                                                         |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (в соответствии с планом спортивной подготовки)         | постоянные конфликты и состояния;<br>- психические процессы и регуляторные функции | тактики педагогических воздействий;<br>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;<br>- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль (ежемесячно)                           | - активность - актуальные эмоциональные состояния                                  | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;<br>- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену                                                                         |
| Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию                     | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности                                                                                                                                            |

2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

- для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

- при работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

- применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда

между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

#### 2.10. Восстановительные мероприятия и средства.

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают, прежде всего, рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим, прежде всего, между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше, чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление. Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок / 15-18 тренировок/, в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относят, прежде всего соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача). Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга, к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

## Пан применения восстановительных средств

| Средства, содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Период реализации                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Педагогические</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня.</li> </ul> | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов  |
| <b>Психологические</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| <b>Медико-биологические</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |
| <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>- аппаратная физиотерапия; - бани</li> </ul>                                                                                                                                                                | В течение всего периода реализации программы                                            |

### III. Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по спортивной борьбе приведены в таблице

Таблица

#### 3.1.НОРМАТИВЫ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

| №№<br><br>пп                            | Контрольные упражнения                                                             | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив до года<br>обучения |         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                         |                                                                                    |                      | Мальчики                     | Девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |                                                                                    |                      |                              |         |                              |         |
| 1.1.                                    | Бег 30 м (с)                                                                       | с                    | Не более                     |         | Не более                     |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 9,6                          | 10,1    | 8,6                          | 9,1     |
| 1.2.                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине                                  | кол-во раз           | Не менее                     |         | Не менее                     |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 11                           | 10      | 12                           | 11      |
| 1.3.                                    | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>( от уровня скамьи) | см                   | Не менее                     |         |                              |         |
|                                         |                                                                                    |                      | +1                           | +3      | +3                           | +5      |
| 1.4.                                    | Прыжок в длину с места с<br>толчками двумя ногами                                  | см                   | Не менее                     |         | Не менее                     |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 85                           | 77      | 95                           | 87      |
| 1.5.                                    | Метание теннисного мяча в<br>цель, дистанция 6м (5м.)                              |                      | Не менее                     |         |                              |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 2                            | 1       | 3                            | 2       |
| 2.Нормативы специальной подготовки      |                                                                                    |                      |                              |         |                              |         |
| 2.1.                                    | Стоя ровно, на одно ноге, руки<br>на поясе Фиксация положения                      | с                    | Не менее                     |         | Не менее                     |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 10,0                         | 8,0     | 12,0                         | 10,0    |
| 2.2                                     | Подъем ног до хвата руками в<br>висе на гимнастической стенке                      | Количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                     |         |
|                                         |                                                                                    |                      | 2                            |         | 3                            |         |

**НОРМАТИВЫ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ  
ЭТАПЕ**

| №№<br><br>пп                                                                      | Контрольные упражнения                                                      | Единица измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                   |                                                                             |                   | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для зачисления для возрастной группы 10 лет |                                                                             |                   |          |         |
| 1.1.                                                                              | Бег 30 м (с)                                                                | с                 | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 5,9      | 6,1     |
| 1.2.                                                                              | Бег 1000 м (с)                                                              | мин,с             | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 5,41     | 6,12    |
| 1.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 13       | 7       |
| 1.4.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | +4       | +7      |
| 1.5.                                                                              | Челночный бег 3х/10м                                                        | см                | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 9,2      | 9,4     |
| 1.6.                                                                              | Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами                              | см                | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 142      | 132     |
| 1.7.                                                                              | Поднимание туловища из положения лежа на спине                              |                   | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 33       | 28      |
| 1.8                                                                               | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 4        | -       |
| 1,9                                                                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | -        | 10      |
| 2. Нормативы специальной общей физической подготовки                              |                                                                             |                   |          |         |
| 2.1.                                                                              | Подъем выправленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» | количество раз    | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                             |                   | 6        | 4       |
| 2.2.                                                                              | Прыжок в высоту с места                                                     | см                | Не менее |         |

|      |                                                     |   |          |
|------|-----------------------------------------------------|---|----------|
|      |                                                     |   | 40       |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (3кг)<br>вперед из-за головы  | м | Не менее |
|      |                                                     |   | 5,2      |
| 2.4  | Бросок набивного мяча (3 кг)<br>вперед из-за головы | м | Не менее |
|      |                                                     |   | 6,0      |
| 2.6  | Бросок набивного мяча (3 кг)<br>назад               | м | Не менее |
|      |                                                     |   | 6,3      |

**НОРМАТИВЫ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА этапе выУЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

| №№<br><br>пп                                                                      | Контрольные упражнения                                                       | Единица измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                   |                                                                              |                   | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для зачисления для возрастной группы 10 лет |                                                                              |                   |          |         |
| 1.1.                                                                              | Бег 60 м (с)                                                                 | с                 | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 8,1      | 9,5     |
| 1.2.                                                                              | Бег 2000 м (с)                                                               | мин,с             | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 8,0      | 9,55    |
| 1.3.                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                               | кол-во раз        | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 37       | 16      |
| 1.4.                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ( от уровня скамьи) | см                | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | +11      | +15     |
| 1.5.                                                                              | Челночный бег 3х/10м                                                         | см                | Не более |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 7,1      | 7,9     |
| 1.6.                                                                              | Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами                               | см                | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 218      | 183     |
| 1.7.                                                                              | Поднимание туловища из положения лежа на спине                               |                   | Не менее |         |
|                                                                                   |                                                                              |                   | 50       | 44      |



|                                                      |                                                                             |                |          |    |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
| 1.8                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | 13       | -  |
| 1,9                                                  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | -        | 19 |
| 2. Нормативы специальной общей физической подготовки |                                                                             |                |          |    |
| 2.1.                                                 | Подъем выправленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» | количество раз | Не более |    |
|                                                      |                                                                             |                |          |    |
| 2.2                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                                |                | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | 47       |    |
| 2.3.                                                 | Прыжок в высоту с места                                                     | см             | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | 47       |    |
| 2.4.                                                 | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы                             | м              | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | 7,0      |    |
| 2.5                                                  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы                             | м              | Не менее |    |
|                                                      |                                                                             |                | 6,3      |    |

## IV. Антидопинг

### 4.1 Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### **4.2 План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки.**

Одной из главных задач современной спортивной подготовки начинающих спортсменов является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах занимающихся ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

### План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Мероприятие                       | Тема                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения                               | Ответственный                                                                                                                    |
|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Теоретическое занятие (беседа)    | «Последствия допинга для здоровья»,<br><br>«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»<br>«Ознакомление с проверкой лекарственных средств через сайт РУСАДА» | 1 раз в месяц                                  | Тренеры учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении                                                        |
|                            | Теоретическое занятие (беседа)    | Ценности спорта. Честность в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Ответственность за применение допинга.                                                            | 1 раз в год                                    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры учреждения |
|                            | Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА                                                                                                        | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренеры учреждения                                                                                                               |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                                                                                                                                                                                    | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены                                                                                                                       |
|                            | Родительское                      | Роль родителей в                                                                                                                                                                                   | По мере                                        | Тренеры                                                                                                                          |

|                                                                                      |                                   |                                                                                                                                    |                                                 |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      | собрание                          | процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга.                                              | необходимости , но не менее 1 раз в год         | учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении                                                                |
| Тренировочный этап                                                                   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                                                                                                                    | По мере необходимости , но не менее 1 раз в год | Спортсмены                                                                                                                       |
|                                                                                      | Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА                                        | По мере необходимости , но не менее 1 раз в год | Тренеры учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении                                                        |
|                                                                                      | Родительское собрание             | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга.                             | По мере необходимости , но не менее 1 раз в год | Тренеры учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении                                                        |
|                                                                                      | Семинар                           | Виды нарушений антидопинговых правил<br>Проверка лекарственных средств                                                             | 1 раз в год                                     | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры учреждения |
| Этап совершенствования спортивного мастерства<br>Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                                                                                                                    | По мере необходимости , но не менее 1 раз в год | Спортсмены                                                                                                                       |
|                                                                                      | Семинар                           | Виды нарушений антидопинговых правил.<br>Процедура допинг-контроля.<br>Подача допинг-контроля.<br>Подача запроса на ТИ.<br>Система | 1 раз в год                                     | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренеры учреждения |

|  |  |         |  |  |
|--|--|---------|--|--|
|  |  | АДАМС». |  |  |
|--|--|---------|--|--|

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе в учреждении реализуются ежегодный план-график антидопинговых мероприятий.

Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

#### VI. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт UWW [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uww-wrestling.com/>
- персональный сайт Александра Карелина [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karelin.ru/>
- Борцовский форум [Электронный ресурс]. URL: <http://borba-forum.iriston.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003.

Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Озернюк А.Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М., 1989.

Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: «Физкультура, образование, наука. – 1996., № 1.

Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. канд. пед наук. – М.: МОГИФК, 2002.