

Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ «САШ»  
 / Л.А. Шапко /  
« 10 / 12 / 2017 г.

## Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба  
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)

Срок реализации программы – 10 лет

Разработчики:

Данилова Мария Ильинична, зам. директора по спортивной подготовке  
ГБУ «САШ»

Рецензенты:

Буня Алла Владимировна, заместитель директора по методической работе  
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

Федорова Наталья Алексеевна, кандидат педагогических наук,  
доцент ТвГУ

Юсуфов Юсуф Джабарович, президент Региональной физкультурно-  
спортивной общественной организации «Федерация спортивной борьбы  
Тверской области»

Тверь  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Отличительные особенности греко-римской борьбы	14
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	15
1.4. Структура системы многолетней подготовки	16
2. Нормативная часть	25
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	25
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	27
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	27
2.4. Режим тренировочной работы	30
2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	30
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	32
2.7. Объем соревновательной деятельности	34
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	38
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	39
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	40
2.11. Структура годового цикла	40
3. Методическая часть	48
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	48
3.2. Требования техники безопасности	50
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	53
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	55
3.5. Требования к организации и проведению контроля	63
3.6. Программный материал для практических занятий	74
3.6.1. Этап начальной подготовки	74
3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	76
3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	78
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	78
3.8. Планы применения восстановительных средств	86
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	88
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	90
4. Система контроля и зачетные требования	92
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	93
4.2. Требования к результатам реализации Программы	94
4.3. Виды контроля	95
4.4. Комплексы контрольных упражнений	99
5. Перечень информационного обеспечения	105
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	108

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее – Программа) ГБУ ТО «САШ» (далее – Учреждение) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта спортивная борьба: греко-римская борьба.

В данном разделе Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

Спортивная борьба объединяет в настоящее время несколько видов: классическая борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо. Занятия спортивной борьбой способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Спортивная борьба развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, а также является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости. Поэтому спортивная борьба является важным средством физического воспитания. Она включена в учебную программу по физической культуре для общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ.

В процессе борьбы спортсмены применяют различные технико-тактические приемы, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства. Соревновательные схватки борцов представляют собой работу субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсменов сопровождаются элементами

натуживания и задержкой дыхания, а во время захватов преобладают статические усилия групп мышц.

Дисциплины вида спорта спортивная борьба, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

Дисциплины вида спорта спортивная борьба  
(номер-код 026 000 1 6 1 1 Я)

№ п/п	Номер-код	Название	Пол и возрастные категории
1	0260011811Д	вольная борьба – весовая категория 30 кг	девушки (юниорки)
2	0260021811Н	вольная борьба – весовая категория 32 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
3	0260031811Д	вольная борьба – весовая категория 34 кг	девушки (юниорки)
4	0260041811Ю	вольная борьба – весовая категория 35 кг	юноши (юниоры)
5	0260051811Д	вольная борьба – весовая категория 37 кг	девушки (юниорки)
6	0260061811Н	вольная борьба – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
7	0260071811Д	вольная борьба – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
8	0260081811Ю	вольная борьба – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
9	0260091811Д	вольная борьба – весовая категория 43 кг	девушки (юниорки)
10	0260101811Д	вольная борьба – весовая категория 44 кг	девушки (юниорки)
11	0260111811Н	вольная борьба – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
12	0260121611Б	вольная борьба – весовая категория 48 кг	женщины, девушки (юниорки)
13	0260131811Д	вольная борьба – весовая категория 49 кг	девушки (юниорки)
14	0260141811А	вольная борьба – весовая категория 50 кг	мужчины, юноши (юниоры)
15	0260151811Д	вольная борьба – весовая категория 51 кг	девушки (юниорки)
16	0260161811Д	вольная борьба – весовая	девушки (юниорки)

		категория 52 кг	
17	0260171611Б	вольная борьба – весовая категория 53 кг	женщины, девушки (юниорки)
18	0260181811Ю	вольная борьба – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
19	0260191811С	вольная борьба – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
20	0260201811Д	вольная борьба – весовая категория 56 кг	девушки (юниорки)
21	0260211611Е	вольная борьба – весовая категория 57 кг	мужчины, девушки (юниорки)
22	0260221611Б	вольная борьба – весовая категория 58 кг	женщины, девушки (юниорки)
23	0260231811Н	вольная борьба – весовая категория 59 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
24	0260241811Э	вольная борьба – весовая категория 60 кг	юноши (юниоры), женщины
25	0261591811М	вольная борьба – весовая категория 61 кг	мужчины
26	0260251811Д	вольная борьба – весовая категория 62 кг	девушки (юниорки)
27	0260261611С	вольная борьба – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
28	0260271611Е	вольная борьба – весовая категория 65 кг	мужчины, девушки (юниорки)
29	0260281811Ю	вольная борьба – весовая категория 66 кг	юноши (юниоры)
30	0260291811Д	вольная борьба – весовая категория 67 кг	девушки (юниорки)
31	0260301611Б	вольная борьба – весовая категория 69 кг	женщины, девушки (юниорки)
32	0260311811Е	вольная борьба – весовая категория 70 кг	мужчины, девушки (юниорки)
33	0260321811Д	вольная борьба – весовая категория 72 кг	девушки (юниорки)
34	0260331811Ю	вольная борьба – весовая категория 73 кг	юноши (юниоры)
35	0260341611А	вольная борьба – весовая категория 74 кг	мужчины, юноши (юниоры)
36	0261601611Ж	вольная борьба – весовая категория 75 кг	женщины
37	0260351811Ю	вольная борьба – весовая категория 75 кг	юноши (юниоры)

		категория 76 кг	
38	0260361811Ю	вольная борьба – весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
39	0260371811Ю	вольная борьба – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
40	0261611611М	вольная борьба – весовая категория 86 кг	мужчины
41	0260381811Ю	вольная борьба – весовая категория 96 кг	юноши (юниоры)
42	0261621611М	вольная борьба – весовая категория 97 кг	мужчины
43	0260391811Ю	вольная борьба – весовая категория 100 кг	юноши (юниоры)
44	0260401811Ю	вольная борьба – весовая категория 120 кг	юноши (юниоры)
45	0261631611М	вольная борьба – весовая категория 125 кг	мужчины
46	0260411811Л	вольная борьба – абсолютная категория	мужчины, женщины
47	0260421811Л	вольная борьба – командные соревнования	мужчины, женщины
48	0260431811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 32 кг	юноши (юниоры)
49	0260441811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 35 кг	юноши (юниоры)
50	0260451811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры)
51	0260461811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
52	0260471811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры)
53	0260481811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 47 кг	юноши (юниоры)
54	0260491811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
55	0260501811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 53 кг	юноши (юниоры)
56	0260511811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
57	0260521811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 55 кг	юноши (юниоры)
58	0260531811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры)
59	0260541611А	греко-римская борьба – весовая	мужчины,

		категория 59 кг	юноши (юниоры)
60	0260551811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 60 кг	юноши (юниоры)
61	0260561811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
62	0260571611А	греко-римская борьба – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
63	0260581811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
64	0261641811М	греко-римская борьба – весовая категория 71 кг	мужчины
65	0260591811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 73 кг	юноши (юниоры)
66	0260601811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 74 кг	юноши (юниоры)
67	0261651611М	греко-римская борьба – весовая категория 75 кг	мужчины
68	0260611811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
69	0261661811М	греко-римская борьба – весовая категория 80 кг	мужчины
70	0260621811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
71	0260631611А	греко-римская борьба – весовая категория 85 кг	мужчины, юноши (юниоры)
72	0260641811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 96 кг	юноши (юниоры)
73	0261671611М	греко-римская борьба – весовая категория 98 кг	мужчины
74	0260651811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 100 кг	юноши (юниоры)
75	0260661811Ю	греко-римская борьба – весовая категория 120 кг	юноши (юниоры)
76	0261681611М	греко-римская борьба – весовая категория 130 кг	мужчины
77	0260671811М	греко-римская борьба – абсолютная категория	мужчины
78	0260681811М	греко-римская борьба – командные соревнования	мужчины
79	0260691811Д	грэппинг – весовая категория 38 кг	девушки (юниорки)
80	0260701811Д	грэппинг – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
81	0260711811Ю	грэппинг – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)

		кг	
82	0260721811Д	грэппинг – весовая категория 43 кг	девушки (юниорки)
83	0260731811Н	грэппинг – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
84	0260741811Д	грэппинг – весовая категория 49 кг	девушки (юниорки)
85	0260751811Ю	грэппинг – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
86	0260761811Д	грэппинг – весовая категория 52 кг	девушки (юниорки)
87	0260771811С	грэппинг – весовая категория 53 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
88	0260781811Ю	грэппинг – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
89	0260791811С	грэппинг – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
90	0260801811Д	грэппинг – весовая категория 60 кг	девушки (юниорки)
91	0260811811А	грэппинг – весовая категория 62 кг	мужчины, юноши (юниоры)
92	0260821811Ю	грэппинг – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
93	0260831811Б	грэппинг – весовая категория 64 кг	женщины, девушки (юниорки)
94	0260841811Д	грэппинг – весовая категория 65 кг	девушки (юниорки)
95	0260851811Д	грэппинг – весовая категория 65+ кг	девушки (юниорки)
96	0260861811А	грэппинг – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
97	0260871811Ю	грэппинг – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
98	0260881811Я	грэппинг – весовая категория 71 кг	все категории
99	0260891811Б	грэппинг – весовая категория 71+ кг	женщины, девушки (юниорки)
100	0260901811Ю	грэппинг – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
101	0260911811А	грэппинг – весовая категория 77 кг	мужчины, юноши (юниоры)
102	0260921811А	грэппинг – весовая категория 84 кг	мужчины,



		кг	юноши (юниоры)
103	0260931811Ю	грэппинг – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
104	0260941811Ю	грэппинг – весовая категория 85+ кг	юноши (юниоры)
105	0260951811А	грэппинг – весовая категория 92 кг	мужчины, юноши (юниоры)
106	0260961811Ю	грэппинг – весовая категория 92+ кг	юноши (юниоры)
107	0260971811М	грэппинг – весовая категория 100 кг	мужчины
108	0260981811М	грэппинг – весовая категория 100+ кг	мужчины
109	0260991811Н	грэппинг – ги – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
110	0261001811Д	грэппинг – ги – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
111	0261011811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
112	0261021811Д	грэппинг – ги – весовая категория 43 кг	девушки (юниорки)
113	0261031811Н	грэппинг – ги – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
114	0261041811Д	грэппинг – ги – весовая категория 49 кг	девушки (юниорки)
115	0261051811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
116	0261061811Д	грэппинг – ги – весовая категория 52 кг	девушки (юниорки)
117	0261071811Б	грэппинг – ги – весовая категория 53 кг	женщины, девушки (юниорки)
118	0261081811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
119	0261091811С	грэппинг – ги – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
120	0261101811Д	грэппинг – ги – весовая категория 60 кг	девушки (юниорки)
121	0261111811А	грэппинг – ги – весовая категория 62 кг	мужчины, юноши (юниоры)
122	0261121811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
123	0261131811Б	грэппинг – ги – весовая категория	женщины,

		64 кг	девушки (юниорки)
124	0261141811Д	грэппинг – ги – весовая категория 65 кг	девушки (юниорки)
125	0261151811Д	грэппинг – ги – весовая категория 65+ кг	девушки (юниорки)
126	0261161811А	грэппинг – ги – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
127	0261171811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
128	0261181811Я	грэппинг – ги – весовая категория 71 кг	все категории
129	0261191811Б	грэппинг – ги – весовая категория 71+ кг	женщины, девушки (юниорки)
130	0261201811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
131	0261211811А	грэппинг – ги – весовая категория 77 кг	мужчины, юноши (юниоры)
132	0261221811А	грэппинг – ги – весовая категория 84 кг	мужчины, юноши (юниоры)
133	0261231811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
134	0261241811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 85+ кг	юноши (юниоры)
135	0261251811А	грэппинг – ги – весовая категория 92 кг	мужчины, юноши (юниоры)
136	0261261811Ю	грэппинг – ги – весовая категория 92+ кг	юноши (юниоры)
137	0261271811М	грэппинг – ги – весовая категория 100 кг	мужчины
138	0261281811М	грэппинг – ги – весовая категория 100+ кг	мужчины
139	0261291811Д	панкратион классический – весовая категория 38 кг	девушки (юниорки)
140	0261301811Д	панкратион классический – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
141	0261311811Ю	панкратион классический – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
142	0261321811Д	панкратион классический – весовая категория 43 кг	девушки (юниорки)
143	0261331811Н	панкратион классический – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
144	0261341811Д	панкратион классический – весовая категория 49 кг	девушки (юниорки)
145	0261351811Ю	панкратион классический –	юноши (юниоры)

		весовая категория 50 кг	
146	0261361811Д	панкратион классический – весовая категория 52 кг	девушки (юниорки)
147	0261371811Б	панкратион классический – весовая категория 53 кг	женщины, девушки (юниорки)
148	0261381811Ю	панкратион классический – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
149	0261691811Д	панкратион классический – весовая категория 56 кг	девушки (юниорки)
150	0261701811А	панкратион классический – весовая категория 57 кг	мужчины, юноши (юниоры)
151	0261391811С	панкратион классический – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
152	0261401811Д	панкратион классический – весовая категория 60 кг	девушки (юниорки)
153	0261411811А	панкратион классический – весовая категория 62 кг	мужчины, юноши (юниоры)
154	0261421811Ю	панкратион классический – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
155	0261431811Б	панкратион классический – весовая категория 64 кг	женщины, девушки (юниорки)
156	0261441811Д	панкратион классический – весовая категория 65 кг	девушки (юниорки)
157	0261451811Д	панкратион классический – весовая категория 65+ кг	девушки (юниорки)
158	0261461811А	панкратион классический – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
159	0261471811Ю	панкратион классический – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
160	0261481811Я	панкратион классический – весовая категория 71 кг	все категории
161	0261491811Б	панкратион классический – весовая категория 71+ кг	женщины, девушки (юниорки)
162	0261501811Ю	панкратион классический – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
163	0261511811А	панкратион классический – весовая категория 77 кг	мужчины, юноши (юниоры)
164	0261521811А	панкратион классический – весовая категория 84 кг	мужчины, юноши (юниоры)
165	0261531811Ю	панкратион классический – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
166	0261541811Ю	панкратион классический –	юноши (юниоры)

		весовая категория 85+ кг	
167	0261551811А	панкратион классический – весовая категория 92 кг	мужчины, юноши (юниоры)
168	0261561811Ю	панкратион классический – весовая категория 92+ кг	юноши (юниоры)
169	0261571811М	панкратион классический – весовая категория 100 кг	мужчины
170	0261581811М	панкратион классический – весовая категория 100+ кг	мужчины
171	0261711811Д	панкратион традиционный – весовая категория 30 кг	девушки (юниорки)
172	0261721811Н	панкратион традиционный – весовая категория 32 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
173	0261731811Д	панкратион традиционный – весовая категория 34 кг	девушки (юниорки)
174	0261741811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 35 кг	юноши (юниоры)
175	0261751811Д	панкратион традиционный – весовая категория 37 кг	девушки (юниорки)
176	0261761811Н	панкратион традиционный – весовая категория 38 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
177	0261771811Д	панкратион традиционный – весовая категория 40 кг	девушки (юниорки)
178	0261781811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 42 кг	юноши (юниоры)
179	0261791811Д	панкратион традиционный – весовая категория 43 кг	девушки (юниорки)
180	0261801811Д	панкратион традиционный – весовая категория 44 кг	девушки (юниорки)
181	0261811811Н	панкратион традиционный – весовая категория 46 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
182	0261821811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 47 кг	юноши (юниоры)
183	0261831811Д	панкратион традиционный – весовая категория 48 кг	девушки (юниорки)
184	0261841811Д	панкратион традиционный – весовая категория 49 кг	девушки (юниорки)
185	0261851811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 50 кг	юноши (юниоры)
186	0261861811Д	панкратион традиционный – весовая категория 52 кг	девушки (юниорки)

187	0261871811С	панкратион традиционный –	юноши (юниоры),
-----	-------------	---------------------------	-----------------

		весовая категория 53 кг	девушки (юниорки), женщины
188	0261881811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 54 кг	юноши (юниоры)
189	0261891811Д	панкратион традиционный – весовая категория 56 кг	девушки (юниорки)
190	0261901811Ф	панкратион традиционный – весовая категория 57 кг	мужчины, юноши (юниоры), девушки (юниорки)
191	0261911811Д	панкратион традиционный – весовая категория 57+ кг	девушки (юниорки)
192	0261921811С	панкратион традиционный – весовая категория 58 кг	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
193	0261931811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 59 кг	юноши (юниоры)
194	0261941811Д	панкратион традиционный – весовая категория 60 кг	девушки (юниорки)
195	0261951811А	панкратион традиционный – весовая категория 62 кг	мужчины, юноши (юниоры)
196	0261961811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 63 кг	юноши (юниоры)
197	0261971811Б	панкратион традиционный – весовая категория 64 кг	женщины, девушки (юниорки)
198	0261981811Д	панкратион традиционный – весовая категория 65 кг	девушки (юниорки)
199	0261991811Д	панкратион традиционный – весовая категория 65+ кг	девушки (юниорки)
200	0262001811А	панкратион традиционный – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши (юниоры)
201	0262011811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 69 кг	юноши (юниоры)
202	0262021811Я	панкратион традиционный – весовая категория 71 кг	все категории
203	0262031811Б	панкратион традиционный – весовая категория 71+ кг	женщины, девушки (юниорки)
204	0262041811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 73 кг	юноши (юниоры)
205	0262051811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 76 кг	юноши (юниоры)
206	0262061811А	панкратион традиционный – весовая категория 77 кг	мужчины, юноши (юниоры)
207	0262071811А	панкратион традиционный –	мужчины,

		весовая категория 84 кг	юноши (юниоры)
208	0262081811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 85 кг	юноши (юниоры)
209	0262091811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 85+ кг	юноши (юниоры)
210	0262101811А	панкратион традиционный – весовая категория 92 кг	мужчины, юноши (юниоры)
211	0262111811Ю	панкратион традиционный – весовая категория 92+ кг	юноши (юниоры)
212	0262121811М	панкратион традиционный – весовая категория 100 кг	мужчины
213	0262131811М	панкратион традиционный – весовая категория 100+ кг	мужчины

## 1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

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

С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира.

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счет остается равным, судья дает дополнительное время, чтобы определить, кто из них активней и сделать

выбор. Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд. Встреча может закончиться броском в 5 баллов и победой борца. Борцы набирают определенное количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). Продолжительность схватки — два периода по три минуты. Если победитель не определен, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной — тому, кто оборонялся. На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьей запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

### 1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

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

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 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;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

#### 1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс



воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-биологическим и материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и

общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом тренер должен искать новое, свое.

В специальной литературе выделяют различные виды и разновидности подготовки спортсменов. Обобщение разрозненных и относительно устоявшихся мнений позволяет предложить три наиболее значимых признака для их общей классификации: по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка); по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) (рис. 1).

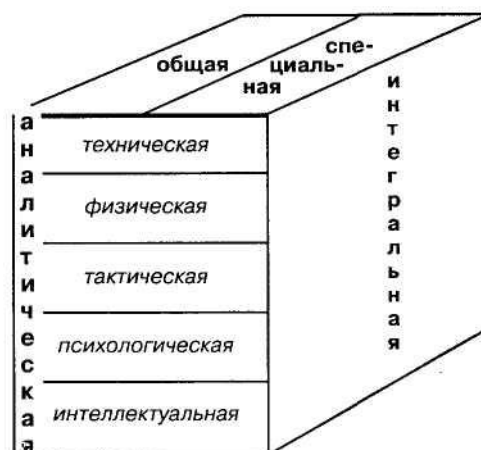


Рис. 1. Классификация видов подготовки спортсмена

**Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

**Физическая подготовка** спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение

функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

СФП направленно воздействует на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с

ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура — это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в

динамике развития работоспособность в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных

возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Программа предусматривает следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма

человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.



## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Данный раздел разработан на основе действующего законодательства Российской Федерации, положений Федерального стандарта спортивной подготовки, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Принадлежность лица к ГБУ ТО «САШ» определяется на основании приказа о зачислении на освоение Программы и договора оказания услуг по спортивной подготовке.

### **2.1. ПРОДОЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: до двух лет подготовки, свыше двух лет подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

В таблице 2 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп.

**Продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальная наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба**

Этап спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Продолжительность периода (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	Первый год	1	10	12
	Свыше первого года	2		12
Тренировочный (спортивной специализации)	До двух лет	2	12	10
	Свыше двух лет	2		10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	3	14	4

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Утвержденные нормативы основных спортивных средств по их видам и годам подготовки регулируют их соотношение на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлено в таблице 3.

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При построении современной системы многолетней подготовки спортсменов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Основные показатели системы соревнований, планируемые на этапах спортивной подготовки, отражены в таблице 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

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

Раздел подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба**

Раздел подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2
Главные	-	-	-	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44

## 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 5.

Таблица 5

### Недельный режим тренировочной работы по виду спорта спортивная борьба

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)
Начальной подготовки	первый год	1	6
		2	9
	свыше года	3	9
Тренировочный (спортивной специализации)	до двух лет	1	10
		2	12
	свыше двух лет	3	16
		4	20
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	1	28
		2	
		3	

## 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ,

### ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки и данной Программой.

К освоению Программы допускаются лица, прошедшие спортивный отбор в соответствии с частью 4 и соответствующие указанным ниже требованиям.

#### Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть

зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров поликлиник по месту жительства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Учреждение заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

Для осуществления полноценного процесса отбора необходимо тесное сотрудничество между тренером и врачом.

### **Возрастные требования**

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку представлены в таблице 1.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

### **Психофизические требования**

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Тренеру необходимо выбрать те из них, которые могли бы дать наиболее точные сведения о пригодности спортсмена. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры. Обследования целесообразно проводить во врачебно-физкультурном диспансере.

Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, эквивалент дыхания, легочную вентиляцию,

кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др.

При прогнозировании способностей спортсменов необходимо учитывать уровень развития специальных психических качеств, проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности.

## 2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

В таблице 6 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.



Таблица 6

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спортивная борьба**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	2,3 год	1-2 год	3-4 год	
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728

## 2.7. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха

(восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

## Перечень тренировочных сборов по виду спорта спортивная борьба

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

## 2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется в соответствии с таблицей 8.

*Таблица 8*

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовке в спортивной борьбе

Этап подготовки	Год подготовки	наполняемость групп (чел.)			Мин. возраст (лет)	Мин. уровень подготовки
		миним.	оптим.	максим.		
Начальной подготовки	1 год	12	15	25	10	
	2 год	12	15	20	11	
	3 год	12	15	20	11	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	10	12	14	12	
	2 год	10	12	14	12	
	3 год	10	12	14	13	
	4 год	10	12	14	13	
Совершенствования спортивного мастерства	1-3 год	4	7	10	14	КМС

## 2.10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивная борьба привлекается дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.



Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы, по мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а

переходный — фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение

отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность

зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе — базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1—2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача — восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1—2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий.

Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и социально-подготовительные упражнения, направленные на повышение социальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1—2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3—4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного

отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятия, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спортивная борьба учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОНЫХ ЗАНЯТИЙ**

При организации и проведении тренировочного процесса учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);



- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач; по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2. Перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17° С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера.

3. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).

12. Тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### **Требования безопасности по окончании занятия**

1. После окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и

др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации Учреждения.

### 3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В Учреждении тренировочный год начинается 1 января. Окончание – 31 декабря. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблице 9

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с

## Годовой тренировочный план по виду спорта спортивная борьба

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки							ЭССМ
		ЭНП			ТЭ (ЭСС)				
		1	2	3	1	2	3	4	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	172	191	181	145	168	174	187	174
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	56	93	93	118	142	220	246	378
3	Техническая подготовка (ТехП), час	50	100	100	100	100	110	120	212
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	14	18	20	60	92	100	127	298
5	Теоретическая подготовка, час	10	18	20	20	22	26	30	30
6	Психологическая подготовка (ПП), час	6	10	12	18	22	40	44	58
7	Участие в соревнованиях, час	2	5	6	16	20	34	38	74
8	Инструкторская и судейская практика, час	-	3	4	5	6	18	20	30
9	Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, час	-	28	30	36	50	108	122	190
10	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>28</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

### 3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей спортсменов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем

происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 10).

Таблица 10

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

При планировании спортивных результатов также необходимо ориентироваться на требования и условия их выполнения по виду спорта спортивная борьба (таблицы 11, 12).



**Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта в спортивной борьбе**

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
Первенство Мира	Греко-римская борьба – весовая категория	Юноши (до 18 лет)	1-3	
Первенство Европы	Греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2	
		Юноши (до 18 лет)	1	
Чемпионат России	Греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	1-5	
Кубок России	Греко-римская борьба – командные соревнования	Мужчины	1-3*	4-6*
	* Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50 % проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50 % встреч, проведенных командой			
Первенство России	Греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2	3-5
	Греко-римская борьба – командные соревнования	Юниоры (до 21 года)	1-2*	3-5*
	Греко-римская борьба – весовая категория	Юноши (до 18 лет)		1-5
	Греко-римская борьба – командные соревнования	Юноши (до 18 лет)		1-3*
	Греко-римская борьба – весовая категория	Юноши (до 16 лет)		1
	* Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50 % проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50 % встреч, проведенных командой			

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	1-8	12
		Юниоры (до 24 лет)	1	
		Юниоры (до 21 года)		1-5
Чемпионат федерального округа, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-2 место	Греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	1-3*	5-8*
3-6 место			1-2*	3-5*
7-11 место			1*	2-3*
	* Условие: требование выполнено при условии участия не менее 50 % субъектов Российской Федерации соответствующего федерального округа			
Первенство федерального округа, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-2 место	Греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2	3-5
3-11 место			1	2-5
1-2 место		Юноши (до 18 лет)		1-3
3-6 место				1-2
7-11 место				1
Чемпионат субъекта Российской Федерации, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-3 место	Греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины		1-5*
4-10 место				1-3*
11-15 место				1-2*

16-20 место				1*
	* Условие: требование выполнено, при условии участия в весовой категории не менее 2-х МС			
Первенство субъекта Российской Федерации, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-10 место	Греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)		1-2
11-15 место				1
1-10 место			Юноши (до 18 лет)	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований			

**Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов в спортивной борьбе**

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: количество побед					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Первенство России	греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6			
Первенство федерального округа	греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6			
Чемпионат субъекта Российской Федерации	греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	10	8	6			
Первенство субъекта Российской Федерации	греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	10	10
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	10	10
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	10	8	6			
		Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	10	10
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	10	10

Чемпионат муниципального образования	греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	10	8	6			
Первенство муниципального образования	греко-римская борьба – весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	10	10
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	10	10
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	10	8	6			
		Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	10	10
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	10	10
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда	греко-римская борьба – весовая категория	Мужчины	10	8	6			
		Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	10	10
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	10	10
Иные условия	<p>1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого спортивного разряда приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. В спортивных дисциплинах, содержащих слова «греко-римская борьба» победа засчитывается если спортсмен отборолся не менее одного периода.</p> <p>2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских</p>							

	<p>спортивных разрядов.</p>
--	-----------------------------

3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

### 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определён состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Текущее медицинское наблюдение** за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение текущих медицинских наблюдений осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе наблюдений независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам медицинского наблюдения включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном текущем медицинском наблюдении спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель этапного медицинского обследования - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа этапного



медицинского обследования, согласно которой оно проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом

развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе врачебно-педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

Врачебно педагогический контроль проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения врачебно-педагогического контроля является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных

планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Врачебно-педагогический контроль осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ

результатов контроля, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях,

произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с

учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: в соответствии с Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к

занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по

спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным



видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических

состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### 3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.6.1. Этап начальной подготовки

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых годах подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: — обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2—5 мин; — элементы акробатики 6—10 мин; — игры в касания 4—7 мин; — освоение захватов 6—10 мин; — упражнения на мосту 6—18 мин. Оставшееся время занятия может быть

использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (таблица 13):

Таблица 13

**Примерное распределение тренировочного времени  
на занятиях по борьбе**

<i>Занятие</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Продолжительность занятия 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях. Примерное распределение времени на занятиях по борьбе Занятие при работе с юными борцами, начиная с 3-го года подготовки (как исключение — со 2-го).

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года подготовки процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам и организационным

работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

### **3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Преимственность программного материала по годам освоения Программы в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в тренировочных группах в двух блоках: для спортсменов 1—2 годов и 3—5 годов освоения Программы. Такой вариант распределения тренировочного материала позволяет тренеру творчески распорядиться предложенным содержанием Программы для данного контингента занимающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольноподготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ). Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6— 8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6—8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения тренировочного материала, предотвращения излишней потливости.

### **3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

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

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим тренировочным материалом в группах начальной подготовки, видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать тренировочный материал, представленный ранее.

### **3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко

развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. **Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и тренировочном важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование



спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в

процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка

инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий.

*Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.*

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков

заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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, а также из организма животного, 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 непредоставление 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 допускается 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;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

### 3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты,

силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения категории судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий спортсменами позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе на тренировочных сборах) и соревнованиях.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Данный раздел Программы включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### 4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Условием эффективной подготовки юных спортсменов является система педагогического контроля уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть спортсмен на соответствующем году подготовки.

Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки. В таблице 14 указано влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба.

*Таблица 14*

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния спортсменов, должны быть доступны для лиц, осваивающих Программу на этапах спортивной подготовки и занимать минимум времени для выполнения.

#### 4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы являются:

**на этапе начальной подготовки:**

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

по виду спорта спортивная борьба;

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

#### **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

#### **4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Различают четыре основные формы контроля — годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: уровень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов

подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2—5 микроциклов (20—40 дней) до года, количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических годов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего



контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного проекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при этом рациональной последовательности выполнения тренировочных движений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биологические, физиологические и

другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Программа определяет следующие основные требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в легкой атлетике:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами спортивной подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех ее этапах. Перечень этапных нормативов общей физической подготовленности спортсменов определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, в зависимости от особенностей подготовки в данном виде спорта.

Дополнительные нормативы (в том числе – по годам подготовки) могут использоваться по усмотрению администрации организации, которая

осуществляет спортивную подготовку, исходя из особенностей подготовки в данном виде спорта.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Контроль проводится в сентябре-октябре в конце тренировочного года.

#### 4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления на этапы представлены в таблицах 15-17.

*Таблица 15*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)

	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

На основании представленных выше данных в таблице 18 представлены комплексы контрольных испытаний по годам и этапам подготовки.

Прием на освоение Программы осуществляется в группу начальной подготовки первого года подготовки. При успешном выполнении требований таблицы 18 и предоставлении документов, подтверждающих занятия спортивной борьбой возможно зачисление в соответствующую уровню группу подготовки.

При большом количестве заявлений от поступающих Учреждение вправе организовать конкурсный отбор и введение шкалы оценок для представленных в таблице 18 нормативов.

Особенности поступления на освоение Программы утверждаются локальным актом Учреждения.

Ежегодно среди лиц, зачисленных на освоение Программы, проводится аттестация в соответствии с испытаниями указанными в таблице 18, на основании которого принимается одно из следующих решений:

- при успешном выполнении нормативов соответствующих группе подготовки – перевод в следующую группу подготовки;
- при успешном выполнении нормативов одной из следующих групп, а также на основании результатов соревнований – перевод в соответствующую уровню группу подготовки;
- при невыполнении нормативов соответствующей группы – повторное освоение Программы в данной группе подготовки;
- при повторном невыполнении нормативов в группе подготовки – возможен перевод на освоение программ подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Особенности организации итоговой и промежуточной аттестации, сдачи контрольных испытаний утверждаются локальным актом Учреждения.

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта спортивная борьба  
(юноши)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки								
	зачис.	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ
Бег на 30 м, с	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,5	5,4	5,3
Бег на 60 м, с	9,8	9,7	9,7	9,6	9,6	9,5	9,5	9,4	9,2
Бег на 100 м, с								14,4	14,2
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,8	7,7	7,7	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,5
Максимальный поворот в выпрыгивании, градусы								390	400
Бег 400 м, мин:с	1:23	1:22	1:22	1:21	1:20	1:19	1:18	1:16	1:15
Бег 800 м, мин:с	3:20	3:15	3:15	3:10	3:05	3:00	2:55	2:48	2:45
Бег 1500 м, мин:с	7:50	7:45	7:45	7:40	7:30	7:20	7:10	7:00	6:45
Бег 2000 м, мин:с								10:00	10:00
Бег 2 x 800 м, 1 мин отдыха, минс								5:48	5:45
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	3	4	4	5	5	6	7
Вис на согнутых (угол до 90°) руках, с	2	3	3						
Сгибание рук в упоре на брусьях, раз				16	17	18	19	20	22
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	4,5	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	8,0
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, м	3,5	4,0	4,5	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	7,0
Подъем туловища, лежа на спине, раз	8	10	10						
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Прыжок в длину с места, см	150	155	155	160	165	170	175	180	190
Прыжок в высоту с места, см	40	40	40	40	42	44	46	47	49
Тройной прыжок с места, м	4,8	4,9	4,9	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,1

Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	3	3	3	4	4	4	5	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	10	10	10	10	11	12	13	14	15
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с, раз	4	5	5	6	7	8	8	9	10
Обязательная техническая программа				не ниже «удовлетворительно»					



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Бувевская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
2. *Былеева Л.В.* Подвижные игры. – М.: ФиС, 1974.
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
9. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
10. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
11. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
12. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
13. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
14. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

15. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
16. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
19. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
20. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125)
21. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
22. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
23. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).
24. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145).
26. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

28. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
29. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. <https://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
31. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
32. <http://unitedworldwrestling.org/> – Объединенный мир борьбы
33. <http://www.wrestrus.ru/> - Федерация спортивной борьбы России

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением 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, ежегодно утверждается приказом директора и является неотъемлемой частью данной Программы.