

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение города Москвы «Колледж физической культуры и спорта
«Спарта»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «КФКС «Спарта»

_____ **А.Ю. Глушков**

«___» _____ **2016 г.**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
спортивной школы Олимпийского резерва «Спарта»
по греко-римской борьбе

Вид спорта: Спортивная борьба

Дисциплина: Греко-римская борьба

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта: Спортивная борьба
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. №145)

Срок реализации 4 года

Программа разработана
отделением СШОР по греко-римской
борьбе ГБПОУ «КФКС «Спарта»

Город Москва 2016 год

Содержание

| | | |
|---------|--|----|
| Глава 1 | Характеристика спортивной школы Олимпийского резерва по греко-римской борьбе КФКС «Спарта» (пояснительная записка) | 3 |
| 1.1. | Принципы образовательной политики | 5 |
| Глава 2 | Нормативная часть | 7 |
| 2.1 | Система многолетней спортивной подготовки | 12 |
| 2.2 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 14 |
| 2.3 | Структура годовичного цикла | 16 |
| Глава 3 | Методическая часть | 22 |
| 3.1 | Организация тренировочного процесса | 22 |
| 3.2 | Программный материал для практических занятий | 25 |
| 3.2.1 | Содержание программы для этапа начальной подготовки | 25 |
| 3.2.2 | Содержание программы для тренировочного этапа | 28 |
| 3.2.3 | Содержание программы для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства | 32 |
| 3.3 | Система контроля и зачётные требования | 37 |
| 3.4 | Зачисление спортсменов для прохождения спортивной подготовки | 41 |
| 3.5 | Медицинское обеспечение тренировочного процесса | 42 |
| 3.6 | Восстановление после физических и психологических нагрузок | 43 |
| Глава 4 | Требования Федерального стандарта к материальному обеспечению по спортивной подготовке | 45 |
| 4.1. | Перечень тренировочных сборов по этапам подготовки и их предельная продолжительность | 45 |
| 4.2. | Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки | 47 |
| 4.3. | Антидопинговые мероприятия | 49 |
| 4.4. | План инструкторской и судейской практики | 50 |
| | Используемая литература | 51 |

Глава 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки спортивной школы Олимпийского резерва по спортивной (греко-римской борьбе) «Спарта», определяет условия и требования к спортивной подготовке в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Колледж физической культуры и спорта «Спарта»» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (далее – СШОР).

СШОР является важным звеном в системе непрерывного образования Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы КФКС «Спарта», структура которого включает также общеобразовательную школу и колледж физической культуры. Место расположения: г.Москва ул. Маршала Тимошенко д.36, кор.2.

В СШОР «Спарта» молодые спортсмены имеют возможность пройти путь от новичка до спортсмена высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса), под руководством опытного тренерского коллектива СШОР. Наряду с тренировочными занятиями спортсмены имеют возможность продолжать обучение в общеобразовательной школе или колледже физической культуры и спорта КФКС «Спарта», тем самым, благодаря комплексному подходу, становясь специалистами в области физической культуры и спорта. Многие выпускники «Спарты» продолжают свое обучение в высших учебных заведениях и пополняют ряды работников ДЮСШ и СШОР города Москвы.

Спортивная борьба является международным видом единоборств, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику или победить соперника по большому количеству баллов, которые начисляются за проведение технических приемов.

Спортивная борьба включает в себя следующие спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба, женская борьба.

Спортивная борьба включена во Всероссийский реестр видов спорта под № 0260001611Я.

Спортивная дисциплина «греко-римская борьба» является олимпийским видом спорта и входит в программу Олимпийских игр с 1896 года.

В соответствии с учебным планом тренировочные занятия ведутся в группах начальной подготовки (первого, второго и третьего годов обучения), тренировочных группах (первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения), группах спортивного совершенствования (первого, второго и третьего года обучения), группах высшего спортивного мастерства.

Целью деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Процесс спортивной подготовки подлежит планированию и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих ее, и включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях.

Планирование включает в себя: перспективное, текущее и оперативное планирование. Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий. К основным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, программа спортивной подготовки и многолетний план подготовки спортсменов на 4 и более лет.

Текущее планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержание системы подготовки борцов на текущий календарный год. К документам текущего планирования относятся график тренировочного процесса, годичный план подготовки, единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы.

Планирование спортивной подготовки в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности физиологического развития и становления спортивной формы. Для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки основными задачами является всестороннее физическое развитие, ознакомление с основными средствами подготовки борца и основными ведения единоборства.

Поэтому первый год обучения разделяется на три этапа: этап отбора и комплектования спортивных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борцов (7мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для последующих групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения и 1-го и 2-го годов тренировочных этапов планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (сентябрь-январь), соревновательный (февраль-май) и переходный (июнь-август).

Годичный цикл спортсменов-разрядников в тренировочных группах (3-го и 4-го годов обучения), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В зависимости от календаря основных соревнований имеет 2 цикла, каждый из которых неизменно состоит из подготовительного, соревновательного и переходного этапов.

Оперативное планирование предусматривает определение еще близких целей, например ближайших соревнований, тренировочных сборов и включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий и план подготовки к отдельным соревнованиям.

Реализация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с государственным заданием, утверждаемым Москосмспортом ежегодно. Для реализации государственного задания спортивной школе выделяется субсидия из средств бюджета города Москвы и целевая субсидия на приобретение спортивного инвентаря и оборудования.

Для реализации программ спортивной подготовки спортивной школой могут использоваться привлеченные средства.

На сегодняшний день СШОР благодаря системному подходу к обучению и воспитанию юных спортсменов, является ведущей спортивной школой не только Москвы, но и России.

Глава 2

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе для СШОР разработана на основе нормативных документов и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: Спортивная борьба, регламентирующих работу спортивных школ, и основополагающих принципов спортивной подготовки спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа направлена на формирование у обучаемых таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое, психическое и социальное благополучие, физическое самосовершенствование.

Задачи:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, роли в личностном, социальном и профессиональном развитии спортсменов спортивной школы;
2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
3. Обеспечение общей физической, специальной и технической подготовленности на основе формирования осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
4. Приобретение соревновательного опыта в дисциплине греко-римская борьба, овладение необходимыми технико-тактическими действиями для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана с учетом специфики профессионально-прикладной подготовки колледжа физической культуры и спорта, их возраста, физического развития и подготовленности,

преимущественная ориентация на открытую концепцию преподавания, учитывающую интересы, самостоятельность и творческие возможности обучающихся; обучение умениям определять смысловую основу действий, наблюдать, видеть, корректировать и контролировать свою спортивную деятельность в процессе занятий греко-римской борьбой.

Приоритетный возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 10 до 26 лет.

Сроки реализации:

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта спортивная борьба, представлена в таблице 1.

Таблица 1

Нормативные требования к продолжительности этапов, минимальному возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку по греко-римской борьбе

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (чел.) |
|--|-----------------------------|---|----------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-7 |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----|-----|
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 |
|-------------------------------------|-----------------|----|-----|

Форма и режим занятий. Основная форма – групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия урочного типа; работа над выполнением индивидуальным планом подготовки, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные и контрольные занятия, инструкторско-судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Режим занятий: согласно составленному расписанию групп, продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать на этапах; начальной подготовки - 2-х часов, тренировочном - 3-х часов, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - 4-х академических часов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

На этапе начальной подготовки (НП):

- 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 греко-римской борьбой.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- выполнение разрядных требований по присвоению юношеских и взрослых разрядов.

Критерии оценки - регулярность посещения занятий, результаты контрольных упражнений (тестов), выполнение разрядных требований, результаты выступлений на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- 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.

Критерии оценки - регулярность посещения занятий, выполнение разряда «кандидат в мастера спорта», результаты выступлений на ответственных соревнованиях позволяющих войти в состав сборной команды города Москвы.

На этапе высшего спортивного мастерства ВСМ:

- выполнение норматива «мастер спорта», достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется круглогодично и рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, в том числе 6 недель по индивидуальным планам подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, представлено в таблице 2.

Таблица 2

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

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|-------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет | | |
| Общая физическая подготовка(%) | 50 | 37 | 28 | 20 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18 | 19 | 23 | 25 | 26 | 26 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 25 | 28 | 25 | 25 | 30 | 35 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 6 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | 6 | 10 | 14 | 12 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Участие в соревнованиях (%) | 1 | 1 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| Итого: | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Контрольные занятия, соревнования, зачёты, показательные выступления, конкурсы и олимпиады обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о динамике физического развития, специальной и общей физической и технико-тактической подготовленности, а также профессионально-прикладной подготовленности обучаемых.

2.1. Система многолетней подготовки

Многолетняя подготовка рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, с учетом возрастных возможностей спортсменов. Спортивная тренировка юных спортсменов строится

на следующих принципах:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- принцип циклического построения занятий;
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма при соблюдении рационального режима, обеспечении гигиенических

требований, организации врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

При организации спортивной подготовки по греко-римской борьбе применяются упражнения из других видов спорта.

Таблица 3

Примерное распределение времени на занятиях по борьбе

| Занятие | стойка | партер |
|---------|-----------|-----------|
| 90мин | 38-50 мин | 12-16 мин |
| 135 мин | 70-83 мин | 24-27 мин |

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке при необходимости может быть заменена тренером.

Начиная с 3-го года занятий, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит

более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

2.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта спортивная борьба способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены

на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по греко-римской борьбе привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.3. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс в годичном цикле осуществляется в рамках микроциклов, мезоциклов и макроциклов.

Микроцикл – это малый круг тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью обычно от 2 до нескольких занятий. В практике встречается несколько типов микроциклов: втягивающие, базовые (общеподготовительные), контрольно-подготовительные, подводящие, соревновательные, ударные.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл, продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда однородных микроциклов (подготовительный период) либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (соревновательный период);
2. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
3. Заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Различаются следующие типы мезоциклов:

- втягивающие мезоциклы (применяются в начале сезона, после болезни или травм и т.п.) направлены на повышение или восстановление работоспособности;
- базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, характеризуются большим объемом работы и большой интенсивностью, направлены на повышение функциональных возможностей организма;
- контрольно-подготовительные мезоциклы используются во второй половине подготовительного периода, а также в соревновательном периоде, характеризуются высокой интенсивностью, близкой к соревновательной;
- предсоревновательные (подводящие) мезоциклы используются на этапе непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в иные климато-географические условия.
- соревновательные мезоциклы состоят, как правило, из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов;
- восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового или годового. В подготовке высококвалифицированных спортсменов применяется построение годичной тренировки на основе одного (одноцикловое), двух (двухцикловое) или трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

На этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации (ТЭ до 2 лет) применяется одноцикловое построение. Система подготовки в греко-римской борьбе распределена на периоды в течение календарного года:

- подготовительный - продолжительность 5 месяцев (сентябрь–январь);
- соревновательный - 4 месяца, (февраль-май);
- переходный - 3 месяца, (июнь-август).

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.

Задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;
- общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- подготовка и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- теоретическая подготовка;
- воспитание морально-волевых качеств;
- изучение техники и тактики.

Основная цель соревновательного периода состоит в том, чтобы достигнутый уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в процессе выступлений в соревнованиях. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют участие в основных соревнованиях сезона и подготовка к ним. Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба, дисциплина греко-римская борьба, представлены в таблице 3.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

| Виды соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------|--|------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Св. года | До 2-х лет | Св.2-х лет | | |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

В этом периоде помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются следующие задачи:

- развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств,
- приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде решаются задачи:

- укрепление здоровья занимающихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;
- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период проходит в летний период, поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря (спортивных сборов), так и в форме

индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Утверждение годовых планов спортивной подготовки проводится на основании решения методического совета директором СШОР «КФКС «Спарта». Учебный план максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Нормативы
объема тренировочной нагрузки по греко-римской борьбе (в часах)**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|----------|--|-------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Св. года | До 2-х лет | Св. 2-х лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 | 728 |
| Общая физическая подготовка (часы) | 156 | 170 | 169 | 208 | 218 | 250 |
| Специальная физическая подготовка (часы) | 56 | 94 | 134 | 260 | 379 | 432 |
| Специальная (техничко-тактическая подготовка) (часы) | 75 | 122 | 181 | 260 | 437 | 585 |
| Участие в соревнованиях (часы) | 3 | 9 | 24 | 52 | 87 | 99 |
| Восстановительные мероприятия (часы) | - | 32 | 60 | 146 | 175 | 167 |
| Инструкторская и судейская практика (часы) | - | 4 | 12 | 21 | 44 | 33 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (часы) | 22 | 37 | 44 | 93 | 116 | 98 |

Годичный цикл в тренировочных группах 3-4 года, группах ССМ и ВСМ носит двухциклового характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — октябрь и январь - февраль), два соревновательных (ноябрь-декабрь и март— май) и один переходный (июнь — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит выраженный подготовительный характер, а во втором — специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Годовой цикл подготовки в спортивной школе делится на 6 мезоциклов:

- малый восстановительный мезоцикл (январь);
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель);
- малый соревновательный мезоцикл (май);
- большой восстановительный мезоцикл (июнь-август);
- подготовительный мезоцикл (сентябрь-октябрь),
- нагрузочный мезоцикл (ноябрь-декабрь).

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

Глава 3. Методическая часть

3.1. Организация тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание изначально на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. На этих этапах решаются задачи по укреплению здоровья спортсменов и развитию специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой.

Построение тренировочного процесса ориентировано на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены, достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки. Спортивная подготовка осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность целей, задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП;
3. Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
4. Соблюдение принципа постепенности в повышении тренировочных и соревновательных нагрузок, включая учёт периодов полового созревания;
5. Комплексное и разностороннее развитие физических и психических качеств с учётом сенситивных периодов представленных в таблице 6.

Благоприятные сенситивные периоды развития физических качеств

| Морфо-функциональные показатели, физические | Возраст, количество лет | | | | | | | |
|---|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная сила | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые | + | + | + | + | + | | | |
| Аэробные | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные | | | | | | | | |
| Гибкость | + | | | | | | | |
| Координация | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | | | |

6. Учитывать биологические возможности организма, лимитирующие его физическую работоспособность а также механизмы энергообразования.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

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

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

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

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

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

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

3.2. Программный материал для практических занятий

3.2.1.Содержание программы для этапа начальной подготовки

1) Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в РФ.

Спортивная борьба в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Основы техники и тактики борьбы.

Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.

Правила соревнований по спортивной борьбе.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2) Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

- Плавание, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

3) Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита от приемов. Контрприемы. Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

5) Участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

б) Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным, специальных подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в тренировочных и соревновательных схватках.

3.2.2. Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация)

1) Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы. Основы методики обучения и тренировки борца. Моральная и психологическая подготовка борца.

Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.

2) Общая физическая подготовка.

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

3) Специальная физическая подготовка.

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

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

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

одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

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

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

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

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные комбинации приемов:

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

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

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

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

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

5) Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

б) Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.
- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).
- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-

римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

Комбинации приемов в партере:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри.

Примерные комбинации приемов в стойке:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

3.2.3. Содержание программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

1) Теоретические занятия:

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на

практике в условиях тренировочных занятий. Примерные темы теоретических занятий представлен ниже.

Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы. Основы методики обучения и тренировки борца. Моральная и психологическая подготовка борца.

Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.

2) Общая физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент следует делать на дальнейшее совершенствование силовых и общей выносливости. Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу в подготовительном периоде и упражнения с партнером в предсоревновательный период.

3) Специальная физическая подготовка.

В специальной подготовке акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Таблица 7.

Схема ТЗ скоростно-силовой направленности со штангой

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|---|
| 1 станция Приседание со штангой на плечах | 60-80% от max., 4 подхода по 8-12 повторений | Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием |

| | | |
|--|--|--|
| 2 станция Рывок штанги | 60-70% от max., 4 подхода по 10-12 повторений | Спина прогнута |
| 3 станция Тяга толчковая | 100-110% от результата в толчке, 4 подхода по 10-12 повторений | Спина прогнута, в конце движения встать на носки, поднимая плечи |
| 4 станция В стойке сгибание рук с одновременным подниманием плеч | 40-60% от результата в рывке, 4 подхода по 10-12 повторений | Спина прогнута |
| 5 станция Наклоны со штангой на плечах | 60-80% от max., 4 подхода по 8-12 повторений | Стоя в полуприседе, следить за тем чтобы |
| 6 станция Вставание из приседа со штангой, хват снизу | 70-80% от веса спортсмена 4 подхода по 3-5 повторений | Спина прогнута |

Для совершенствования этих качеств существуют примерные схемы комплексов тренировочных заданий специальной направленности. Примерная схема ТЗ скоростно-силовой направленности со штангой представлена в таблице 7 и 8.

Таблица 8.

Схема ТЗ скоростно-силовой направленности с партнером

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|
| 1 станция Бег 400м. | 2 мин. | Тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением всех станций |
| 2 станция Борьба на руках (вязка рук) Борьба в обоюдном захвате | 1,5+1,5 мин., отдых 1 мин. 1,5+1,5 мин., отдых 1 мин. | Задача – навязать сопернику захват |
| 3 станция Бег 400м. | 2 мин. | В среднем темпе |
| 4 станция Перенос партнера, захватив туловище сзади Подъем партнера из | 2 подхода, 8-10м 2 подхода, 10-12м | Во время выполнения упражнений спина должна быть прогнута, |

| | | |
|---|--|--|
| партера захватом сзади Наклоны с партнером, захватив туловище сзади, стоя на параллельных скамейках | 2 подхода, 10-12м | партнер плотно прижат к груди |
| 5 станция Перенос партнера с обратным захватом туловища Подъем партнера из партера обратным захватом туловища Приседание с партнером на плечах | 2 подхода, 8-10м 2 подхода, 10-12м 2 подхода, 10-12м | Партнер плотно прижат к груди Партнер плотно прижат к груди |
| 6 станция Бег 400м. | 2 мин. | В среднем темпе |

Одним из вариантов совершенствования специальной выносливости является метод поочередной борьбой в стойке и в партере.

Суть тренировки заключается в том, что борцы поочередно ведут борьбу в стойке (1мин.) и в партере (30с), борцы распределяются по подгруппам в зависимости от весовых категорий. В каждой подгруппе борец являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по подгруппе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе приближенном к соревновательному. Таким образом «матка» борется в течении 6 мин. с 6 участниками непрерывно и каждую минуту с отдохнувшим партнером, непрерывно спортсмены тренируются в течении 54 минут. Предлагаемый вариант тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка проводится не чаще 1 раза в месяц.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом одной рукой за плечо, другой под плечо; переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку; переворот скручиванием захватом спереди за плечи; переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку; переворот скручиванием рычагом

через высед; переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча; переворот скручиванием захватом шеи спереди из под разноименного плеча; переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри; переворот забеганием двумя ключами.

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

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади: бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху.

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

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища.

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

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

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

При достаточной технической подготовленности спортсменов необходимо вводить задания по решению конкретных эпизодов поединка и в конкретной динамической ситуации, с применением защитных и контратакующих действий.

3.3. Система контроля и зачётные требования

В течении года в соответствии с планом годового цикла тренировки предусмотрена сдача контрольных нормативов для перехода на следующий этап спортивной подготовки. Существуют требования по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретической и психологической подготовке.

Таблица 10

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

| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,8 сек.) |
| | Бег 60м (не более 9,8 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 7.8сек.) |
| Выносливость | Бег 400м (не более 1 мин. 23сек.) |
| | Бег 800м (не более 3мин. 20сек.) |
| | Бег 1500м (не более 7мин.50сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| | Вис на согнутых руках (угол до 90гр.) (не менее 2 сек.) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз) |
| | Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4,5м). |
| | Бросок набивного мяча (3кг) вперед (не менее 3,5м). |
| 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 150см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40см.) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 4,8м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20сек. (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 4р) |

Таблица 11

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,6 сек.) |
| | Бег 60м (не более 9,6 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 7.6сек.) |
| Выносливость | Бег 400м (не более 1 мин. 21сек.) |
| | Бег 800м (не более 3мин. 10сек.) |
| | Бег 1500м (не более 7мин.40сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16раз) |
| | Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6м). |
| | Бросок набивного мяча (3кг) вперед (не менее 5,2м). |
| 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 160см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40см.) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20сек. (не менее 4 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 6р) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | 1 юн. для ТЭ1; 3р. для ТЭ3; 2р. для ТЭ4; 1р. для ТЭ5 |

Для перевода спортсмена из спортивной группы НП в группу ТЭ до 2-х лет, необходимо в течении года подготовить и сдать нормативы по ОФП и СФП (май), в соответствии с таблицей 11.

Для перевода из спортивной группы ТГ в группу на этап ССМ необходимо в течении года подготовить и сдать нормативы по ОФП и СФП (май), в соответствии с таблицей 12.

Таблица 12

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

| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,4 сек.) |
| | Бег 60м (не более 9,4 сек.) |
| | Бег 100м (не более 14,4сек.) |
| Координация | Челночный бег 3х10м (не более 7.6сек.) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390г) |
| Выносливость | Бег 400м (не более 1 мин. 16сек.) |
| | Бег 800м (не более 2мин. 48сек.) |
| | Бег 1500м (не более 7мин.00сек.) |
| | Бег 2000м (не более 10мин.) |
| | Бег 2х800м, 1 мин. Оьдыха (не более 5мин.48сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40раз) |
| | Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 7м). |
| | Бросок набивного мяча (3кг) вперед (не менее 6,3м). |
| 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 180см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 47см.) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20сек. (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (не менее 14 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 9р) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Для перевода из спортивной группы этапа спортивного совершенствования в группу на этап высшего спортивного мастерства необходимо в течении года подготовить и сдать нормативы по ОФП и СФП (май), в соответствии с таблицей 13, иметь спортивный разряд

«мастер спорта России» или «мастер спорта России Международного класса», входить в состав в сборных города Москвы или России.

Таблица 13

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30м (не более 5,2 сек.) |
| | Бег 60м (не более 8,8 сек.) |
| | Бег 100м (не более 13,8сек.) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 7.1сек.) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450г) |
| Выносливость | Бег 400м (не более 1 мин. 14сек.) |
| | Бег 800м (не более 2мин. 44сек.) |
| | Бег 1500м (не более 6мин.20сек.) |
| | Бег 2000м (не более 10мин.) |
| | Бег 2x800м, 1 мин отдыха (не более 5мин.32сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48раз) |
| | Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 9м). |
| | Бросок набивного мяча (3кг) вперед (не менее 8м). |
| Силовая выносливость | Подъем ног, до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 52см.) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6,2м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20сек. (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 11р) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

В соответствии с государственным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке спортивная школа осуществляет оценку качества реализации программ спортивной подготовки по следующим критериям:

1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

2. Выполнение разрядных нормативов, установленных Единой Всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК) для возрастных групп спортсменов.

3. Результаты участия в соревнованиях.

Прием контрольных и контрольно-переводных нормативов проводится в соответствии с утверждаемым графиком два раза в год. Спортсмены, успешно сдавшие установленные для каждого этапа подготовки нормативы, переводятся на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Состав приемной комиссии и график проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Протоколы сдачи нормативов утверждаются тренерским советом. Спортсмены, успешно сдавшие установленные для каждого этапа подготовки нормативы, приказом директора переводятся на последующий этап (период) подготовки.

Зачисление спортсменов, прошедших предварительную подготовку в других спортивных школах, осуществляется в соответствии с требованиями, предусмотренными для данного этапа подготовки и возрастной категории.

3.4. Прием и зачисление спортсменов для прохождения спортивной подготовки

Прием и зачисление спортсменов для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с правилами приема заявлений и зачисления в государственные бюджетные учреждения города Москвы для прохождения спортивной подготовки по видам спорта.

Зачисление производится приказом спортивной школы по результатам проведенного отбора на основании заключенного договора о прохождении спортивной подготовки.

Для прохождения отбора претендент предоставляет копию свидетельства о рождении (паспорта), оригинал и копию медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий греко-римской борьбой, выданной не более чем за три месяца до даты отбора, полис добровольного страхования жизни и здоровья.

В случае неявки претендента на проведение отбора или наличия медицинских противопоказаний заявление аннулируется.

О результатах проведенного отбора заявитель уведомляется в течение 7 календарных дней после проведения. В случае подачи в электронной форме о результатах отбора заявитель информируется в личный кабинет на Портале.

В течение 7 календарных дней после получения уведомления о прохождении отбора заявитель должен обратиться в спортивную школу для заключения договора о прохождении спортивной подготовки.

При себе необходимо иметь паспорт, оригинал медицинской справки для занятий греко-римской борьбой, выданной не более, выданной не более чем за три месяца до даты отбора, полис добровольного страхования жизни и здоровья.

Документы принимаются работниками спортивной школы согласно графику работы спортивной школы.

В случае неявки заявителя для заключения договора в течение 7 календарных дней с момента получения информации о прохождении отбора, заявление аннулируется.

3.5. Медицинское обеспечение тренировочного процесса

Для осуществления спортивной подготовки в спортивной школе имеются: медицинский кабинет, оказывающий доврачебную помощь, оснащенный медицинским оборудованием в соответствии с приказом Минздрава России № 613-Н от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»; -массажный кабинет.

В штате спортивной школы имеются врачи по спортивной медицине – 2 человека, медицинские сестры – 2 человека.

Силами медицинского персонала проводится медицинское сопровождение тренировочного процесса.

В целях допуска спортсменов школы к участию в соревнованиях спортсмены тренировочного этапа, а также этапов совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства 2 раза в год проходят ежегодные углублённые медицинские обследования в соответствии с графиком, утвержденным приказом по школе. Для осуществления этой задачи, спортивной школой ежегодно заключается договор с учреждением здравоохранения, имеющим право на ведение данной деятельности. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств субсидии, выделяемой спортивной школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

На этапе начальной подготовки к зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортивной борьбой.

3.6. Рекомендации по восстановлению после физических и психологических нагрузок

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение сауны (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Глава 4

Требования Федерального стандарта к материальному обеспечению тренировочного процесса

4.1. Перечень тренировочных сборов по этапам подготовки и их предельная продолжительность.

В процессе тренировочных занятий наступает необходимость непосредственной подготовки к Международным, Всероссийским, отборочным соревнованиям к финальным соревнованиям первенств и чемпионатов России.

Перечень тренировочных сборов и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки представлено в таблице 14.

Таблица 14

| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|-------------|------------|------------|--|
| | | Этап ВСМ | Этап ССМ | Этап СС | Этап НП | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | | |
| 1.4 | Тренировочные сборы по | 14 | 14 | 14 | - | |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------------------|------------|--|---|--|
| | подготовке по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | | | | | |
| 2.Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные 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 раз в год | | Не менее 60% от состава 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 приёма |

4.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 15

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки

| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12х12м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мясей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы 9от 3 до 12шт.) | штук | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 25. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

4.3. Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование.

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», спортивная организация обязана обеспечивать спортсменов проходящих спортивную подготовку спортивной экипировкой, перечень представлен в таблице 12.

Таблица 12

Перечень спортивной экипировки

| Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. изм. | Расч. ед. | Этап НП | | Этап СС | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
| | | | | Кол-во | срок экс. | Кол-во | срок экс. | Кол-во | срок экс. | Кол-во | срок экс. |
| 1. | Борцовки (обувь) | - | - | - | - | - | - | 2 | | 2 | |
| 2. | Костюм ветрозащитный | - | - | - | - | - | - | 1 | | 1 | |
| 3. | Костюм разминочный | - | - | - | - | - | - | 1 | | 1 | |
| 4. | Кроссовки для зала | - | - | - | - | - | | 1 | | 1 | |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных Суставов) | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

4.3. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий, включающий в себя проведение лекций, бесед со спортсменами о недопущении применения запрещенных средств и методов. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов

Кроме того в спортивной школе на стендах размещены наглядные пособия по антидопинговой тематике.

Спортсмены спортивной школы этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знакомятся со списками запрещенных препаратов.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся

в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Таблица 15

Примерный план антидопинговых мероприятий

| <i>Содержание мероприятия</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки реализации мероприятий</i> |
|---|--|--|
| <i>Информирование спортсменов о запрещённых веществах</i> | <i>Лекции, беседы, индивидуальные консультации</i> | <i>Устанавливаются в соответствии с графиком</i> |
| <i>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами</i> | | |
| <i>Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена</i> | | |
| <i>Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья</i> | | |
| <i>Контроль знаний антидопинговых правил</i> | <i>Опросы и тестирование</i> | |
| <i>Участие в образовательных семинарах</i> | <i>Семинары</i> | |
| <i>Формирование критического отношения к допингу</i> | <i>Тренинговые программы</i> | |

4.4. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена, начиная с тренировочного этапа, предусмотрено включение судейской и инструкторской практики, (таблица 16)

Таблица 16

| Этап | Год | Количество часов в год |
|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|
| | | Судейская и инструкторская практика |
| Начальная подготовка | 1 | |
| | 2 | 5 |
| | 3 | 5 |
| Тренировочный этап | 1 | 12 |
| | 2 | 12 |
| | 3 | 21 |
| | 4 | 21 |
| Этап спортивного совершенствования | | 44 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | 33 |

Кроме практических занятий со спортсменами тренеры проводят теоретические занятия по гигиене;

- личная гигиена спортсмена
- распорядок дня,
- уход за телом;
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- закаливание;

Методическая работа тренера включает в себя также:

- составление рабочих планов, планов-конспектов отдельных тренировочных занятий, планов подготовки к соревнованиям;
- формирование календаря соревнований;
- графики проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- график прохождения медицинских обследований;
- работа с родителями;
- проведение видео-просмотров соревнований;
- проведение анализа участия в соревнованиях;
- заполнение групповых журналов учета работы.

Используемая литература

1. Аайнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/Перевод с немецкого под ред. М.Я. Виленского и О.С. Атлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с. - (программа: Обновление гуманитарного образования в России).
2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А,А. Бороться чтобы побеждать!- АА/. Просвещение, 1990.-144 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- АА/. Педагогика, 1989.- 192 с.
4. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания: - М.' ИНСАН,2000.-352 с.
5. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: - М.' ИНСАН,2000.-365 с.
6. Классическая борьба: Программа для детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (подготовил В.Я. Шумилин. - АЛ.: Госкомспорт, 1977. - 72 с.
7. Карпинский А.А. 100 заданий по борьбе. - Киев:Здоровья, 1979. 143с.
8. Кожарский В.П., Сорокин КН. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 271 с.
9. Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 176 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - спорт, 2001 - 160 с.
11. Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба/ Сост. А.И.Соколов. - М.: Госкомитет Совета министров СССР по профессионально-техническому образованию, 1977- 46 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г. М. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
13. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:

- Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.
15. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба /сост. И.В. Болтачев при участии А.П. Купцова. - М.: ЦС ВДСО «Трудовые резервы», 1982.- с 32-37.
 16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
 17. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ : Методические рекомендации/ Спортивно - методический центр. - М.: Москомспорт, 2001. -18 с.
 18. Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: Дисс.канд. наук, 2007, - 165с.
 19. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей/ Под ред. Г. П. Богданова и Г.П. Мейксона,- М.¹- Просвещение, 1981.-189 с.
 20. Уроки физической культуры в 9-10 классах: Пособие для учителей/Ю. А. Барышников, Г.П. Богданов, Г. И. Давыдова и др.; Под ред. Г.П, Богданова.
 - 21.- АА.: Просвещение, 1982.-192 с. Физическая культура в школе: Методика уроков в 9-Ю классах//
 22. Спортивная борьба/ Под ред. З.И. Кузнецовой. - М.:Просвещение, 1973,-с.195-200.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, представлены в таблице 9.

Таблица 9.

| 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.