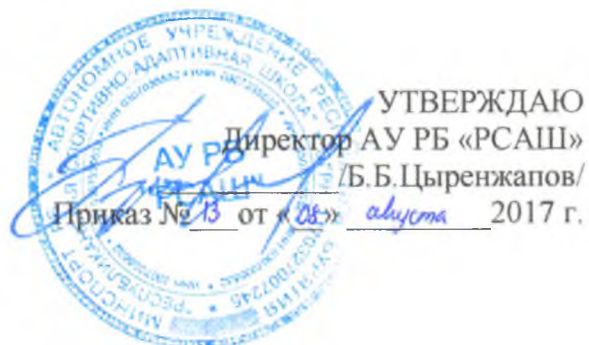


Автономное Учреждение Республики Бурятия
«Республиканская спортивно-адаптивная школа» г. Улан-Удэ

ПРИНЯТО:
На тренерском совете
Протокол № 1
от « » августа 2017 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дисциплина: «Спорт глухих» (Вольная борьба)

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих **вольная борьба** (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70).

Срок реализации программы: без ограничений.

Составители программы:

Батомункуев Б.Б. – тренер по вольной борьбе АУ РБ «РСАШ»

Самбуев Б.П. – тренер по вольной борьбе АУ РБ «РСАШ»

Андренов С-Д. Д. - тренер по вольной борьбе АУ РБ «РСАШ»

Цындымеев Г.Д. - тренер по вольной борьбе АУ РБ «РСАШ»

Рецензент:

г.Улан-Удэ
2017 г.

Оглавление	
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Характеристика вида спорта.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)....	8
1.4. Специфика и особенности организации тренировочного процесса.....	8
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (вольная борьба)	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (вольная борьба).....	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (вольная борьба)	15
2.4. Режимы тренировочной работы	17
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	18
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	19
2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	20
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..	22
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	24
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	25
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	26
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	28
3.4. Требования и организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
3.5. Психологические средства восстановления	31

3.6. Антидопинговые мероприятия	32
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	34
3.8. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	35
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60
4.1. Критерии спортивного отбора.....	60
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих.	62
4.2. Требования к результатам и условиям реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	62
4.3. Контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	64
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	67

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (вольная борьба), Сурдлимпийская программа (далее Программа), является нормативным документом АУ РБ РСАШ г. Улан-Удэ. Программа спортивной подготовки по спорту глухих, вид спорта вольная борьба составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 29 ноября 2010г. №321-ФЗ)
- Федерального закона от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц физкультурно-спортивной организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №2ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки»
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих по дисциплине вольная борьба от 03.02. 2014г. №70 Министерства спорта Российской Федерации,
- Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Устав АУ РБ РСАШ г. Улан-Удэ.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих по дисциплине «Вольная борьба» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в Автономном Учреждении Республики Бурятии «Республиканская спортивно-адаптивная школа» (далее – «РСАШ»)

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

на этапе начальной подготовки –

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих по дисциплине вольная борьба;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих по дисциплине вольная борьба.

на тренировочном этапе –

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

на этапе совершенствования спортивного мастерства –

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

на этапе высшего спортивного мастерства –

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

1.2. Характеристика вида спорта

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их. Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

В спорте глухих дисциплина вольная борьба одна из самых перспективных, она популярна среди народов всех континентов, не требует особой технической оснащенности, доступна самым широким слоям населения. Являясь своеобразным реализатором естественных физических движений, формировавшихся в процессе исторического развития человечества, и впитав в себя веками апробированный опыт единоборства, она как никакой другой вид спорта отвечает двигательным запросам современного человека. Наличие широкого диапазона весовых категорий позволяет заниматься ею независимо от индивидуальных морфологических особенностей и физического развития.

Спорт глухих дисциплина вольная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

Спорт глухих (вольная борьба) – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции 08-12 км и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки и отрабатывать подвороты: бросок через «бедро», «кочерга».

Вольная борьба хорошо развивает выносливость, быстроту, силу. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется каждую секунду, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность, но в отличие от здоровых спортсменов глухие спортсмены могут среагировать на действия на противника, на доли секунд позже. Но тем не менее, вольная борьба способствует развитию глухих быстро и точно мыслить, развивает физические, моральные качества.

В вольной борьбе среди глухих и слабослышащих спортсменов большое внимание уделяется акробатике, для развития вестибулярного аппарата, пространственной ориентировки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» по дисциплине вольная борьба осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях (Сурдлимпийских играх).

1.4. Специфика и особенности организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении

индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортсмен-сурдлимпийец - основной субъект сурдлимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся сурдлимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность - сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
 - направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
 - профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам,

развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами спортивной подготовки являются:

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписания, согласованного с тренерским советом и утвержденного директором.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (вольная борьба)

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе «Спорт глухих» (вольная борьба) проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Министерства спорта России, Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие физический недостаток (нарушение слуха), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются

спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту или уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Вольная борьба мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2

Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года,

в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при успешном прохождении Углубленного медицинского обследования (УМО).

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (вольная борьба)

Таблица 2

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Вольная борьба мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	52	39	30	15
Специальная физическая подготовка	25	32	37	23
Техническая подготовка	15	19	22	44
Тактическая подготовка	3	2	1	-
Психологическая подготовка	-	2	2	6
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	10
Интегральная подготовка	2	2	3	-
Восстановительные мероприятия	-	2	3	1

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской -

№	Разделы	Этапы подготовки
---	---------	------------------

спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Примерный месячный план-график

	подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Теоретическая подготовка (%)	-	-	-	-	4	1	4	1	8	1	11	1
2	Общая физическая подготовка (%)	135	52	163	52	162	39	182	39	219	30	164	15
3	Специальная физическая подготовка (%)	65	25	78	25	132	32	150	32	270	37	252	23
4	Технико-тактическая подготовка (%)	46	18	56	18	86	21	98	21	167	23	480	44
5	Соревнования (%)	8	3	9	3	8	2	9	2	8	1	109	10
6	Интегральная подготовка (%)	5	2	6	2	8	2	9	2	21	3	-	-
7	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	-	8	2	9	2	21	3	11	1
8	Психологическая подготовка	-	-	-	-	8	2	9	2	14	2	65	6
9	Общее количество в год, из расчета 52 недели	260	100	312	100	416	100	470	100	728	100	1092	100
10	Количество часов в неделю	5		6		8				14		21	
11	Количество тренировок в неделю	3		3		3				4		5	
12	Общее количество тренировок в год	156		156		156				156		260	

распределения часов группы ВСМ по спорту глухих (вольная борьба) на 52 недели (час),

Таблица 3

Содержание подготовки	Часы в год	Месяца											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	164	12	13	14	12	12	14	16	13	13	16	13	16
Специальная Физическая подготовка	251	19	20	22	20	20	22	23	20	20	23	19	23
Техническая подготовка Тактическая подготовка	480	40	40	40	40	40	42	35	35	42	42	42	42
Психологическая подготовка	66	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
Спортивные соревнования	110	11	7	8	11	10	6	14	15	8	5	9	6
Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
	1092 часа	88	86	92	91	90	92	95	90	91	94	88	95

Примерный годичный план-график

Тренировочных занятий по вольной борьбе (спорт глухих) на 52 недели (час)

Таблица 4

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (вольная борьба)

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмен принимает участие в течение года.

Соревнования могут быть различных видов:

- основные;
- отборочные;
- контрольные.

Основные соревнования.

Основные соревнования для спортсменов учреждения являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов, членов сборной команды России являются международные соревнования.

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными соревнованиями могут быть различные соревнования. Для менее опытных спортсменов такими соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты регионального значения, по итогам которых формируется сборная команда Курганской области для участия в первенствах и чемпионатах России.

Для более опытных спортсменов отборочными могут быть первенства и чемпионаты России.

Контрольные соревнования

Все другие соревнования, входящие в официальные календарь, являются контрольными, целью которых является планомерная подготовка к отборочным и основным соревнованиям, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Вольная борьба мужчины, женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84

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 спорт глухих;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Режимы тренировочной работы

Под тренировочной работой следует понимать систему многолетней круглогодичной подготовки спортсменов. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница их уровня, их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе начальной подготовки количество занимающихся от 10 до 12 человек, на тренировочном этапе от 5 до 8 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства ограничивается 4 человек и на этапе высшего спортивного мастерства 2.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (таблица 4).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам подготовки, но и по времени на основные виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- восстановительные мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по спорту глухих (вольная борьба) составляет:

Таблица 6

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	5
	свыше года	6
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	8
	свыше года	9-12
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	14
	свыше года	15-18
этап высшего спортивного мастерства	весь период	21

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для зачисления в группы спортивной подготовки занимающиеся должны пройти медицинское обследование с последующим допуском врачебно-

физкультурного диспансера для прохождения спортивной подготовки в учреждении.

АУ РБ «РСАШ» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского контроля.

Наряду с физическими нагрузками к спортсмену, проходящему спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизическая составляющая не менее важна, чем физические кондиции атлета.

У представителей различных спортивных специализаций существуют специфические психофизические особенности и предпосылки для занятий тем или иным видом спорта.

Поэтому важным компонентом подготовки спортсмена высокого класса является работа по выявлению индивидуальных особенностей психологического статуса, лимитирующих факторов психофизической работоспособности и мероприятия направленные на их коррекцию.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

На каждом этапе спортивной подготовки определены максимальный объем тренировочной нагрузки представленные в таблице 7.

Максимальный объем тренировочной нагрузки в спорте глухих вольная борьба, мужчины

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	5	6	8	9-12	14	15-18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3-4	5
Общее количество часов в год	260	312	416	468-624	728	780-936	1092
Общее количество тренировок в	156	156	156	156	156	156-208	260

год							
-----	--	--	--	--	--	--	--

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

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Вольная борьба мужчины, женщины			
1	Ковер для борьбы	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
5	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
6	Гонг боксерский	штук	1
7	Доска информационная	штук	1
8	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	3
10	Канат для перетягивания	штук	1
11	Кушетка массажная	пара	2
12	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13	гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мячи набивные (медицинболы) от 1,0 до 5,0 кг	штук	7
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных	штук	1

	мячей)		
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс ручной для страховки	штук	2
20	Секундомер электронный	штук	4
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Табло информационное электронное	комплект	2
24	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
25	Флажки судейские для вольной борьбы (синий, белый)	комплект	3
26	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)
Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Борцовское трико	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	выполнение нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	9	Без ограничения возраста	12	15

	свыше года	выполнение нормативы по ОФП и СФП для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки		Без ограничения возраста	10	13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	12	Без ограничения возраста	8	11
	второй и третий год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки 3-2 2-1		Без ограничения возраста	6	9
	Четвертый и последующие годы	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки 3-2 2-1		Без ограничения возраста	5	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Все периоды	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки кандидат в мастера спорта	14	Без ограничения возраста	4	7
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	14	Без ограничения возраста	2	5

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 260.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 80 %, на тренировочном этапе 18 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства 15%, на этапе высшего спортивного мастерства 15%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной

подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для занимающегося максимальной, и он выступит в соревнованиях "не на пределе своих возможностей".

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность занимающегося к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы по спорту глухих (вольная борьба) включает в себя материал по основным направлениям подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который

подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 1 января.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих вольная борьба, мужчины.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну - около 23-24 часов, подъем - в 7-8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 1-2 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. Требования и организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебного, психологического и биохимического контроля.

Врачебный, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося вольной борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Психологические средства восстановления

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

3.6. Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела

являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

Инструктора-методисты и специалисты организаций, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Таблица 10

№	Наименование мероприятий	Сроки	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Январь-февраль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации

3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
5	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года	Опрос

3.7. Инструкторская и судейская практика

Одна из задач учреждения является подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

3.8. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

На этапах спортивной подготовки тренеры АУ РБ «РСАШ» используют различный программный материал, на основе которого составляют индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и

соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем, интенсивность.

Рекомендации по использованию программного материала по вольной борьбе для тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки

Программный материал для практических занятий в группах *начальной подготовки – до года.*

1. Общефизическая подготовка

1.1 общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

2. Специальная физическая подготовка

2.1 силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

2.2 скоростная: имитация бросков, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

2.3 на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;

2.4 на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

2.5 на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

3. Техническая подготовка

3.1. Приветствие, стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад.

3.2. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

3.3. Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

3.4. Связки технических элементов: основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.

3.5. Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом рук на плечо

3.6. Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом

3.7. Изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия.

3.8. Комбинации из элементов: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

3.9. Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединки до 2 минут.

3.10. Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

4. Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

5. Психологическая подготовка

5.1 волевая подготовка:

- воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы,
- правила вольной борьбы, этикет в вольной борьбе,
- история вольной борьбы,
- гигиена занимающихся,
- режим дня,

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

- восстановительные тренировочные сборы
- педагогические средства восстановления
- психологические средства восстановления
- медико-биологические средства восстановления

Программный материал для практических занятий в группах *начальной подготовки - выше года.*

1. Физическая подготовка

1.1 общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

1.3 акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,

- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

1.4 Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);

- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

скорости, выносливости, координации, гибкости.

3. Техническая подготовка

3.1 Совершенствование техники бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

3.2. Разработка комбинаций с использованием;

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

3.3. Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка
- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

3.4. Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки

3.5. Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета вольной борьбы, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

3.7. Комбинации:

- боковая подсечка в темпе шагов,
- переход на выполнение удержания поперек с захватом руки,
- бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги,
- подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

3.8. Самооборона:

- освобождение от захватов руки, рук,
- освобождение от захватов туловища спереди,
- освобождение от захватов туловища спереди сзади;
- освобождение от захватов шеи спереди,
- освобождение от захватов шеи сзади.

4. Тактическая подготовка

- тактика проведения захватов и бросков,
- удержаний и болевых.
- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий,
- использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
- планирование соревновательного дня,
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

5. Психологическая подготовка

Воспитание:

- решительности,
- выдержки,
- смелости,
- трудолюбия.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- спарринги (схватки)
- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

9.1 восстановительные тренировочные сборы

9.2 педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

9.2 физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

9.3 медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

Программный материал для практических занятий на *тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до года*

На данном этапе подготовки увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)

1. Общефизическая подготовка

1.1 общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

1.3 акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

1.4 Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

3.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

3.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика проведения технико-тактических действий:

4.1.1. Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.1.2. Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.2. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

4.3. Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

5. Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях

- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

9.1 восстановительные тренировочные сборы

9.2 педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

9.2 физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

9.3 медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация.

Программный материал для практических занятий на *тренировочном этапе* – *свыше года*.

На данном этапе подготовки увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)

1. Общефизическая подготовка

1.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.

- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

1.3 акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;
- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

1.4 Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

-скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 си повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Техническая подготовка

3.1.Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

3.2.Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

3.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

3.4. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

3.5. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

1.6. Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами)

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика проведение технико-тактических действий:

4.1.1. Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.1.2. Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.2. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

4.3. Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,

- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

5. Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

9.1 восстановительные тренировочные сборы

9.2 педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

9.2 физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

9.3 медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства.

На данном этапе подготовки увеличивается доля общей физической подготовки уменьшается на первый план выходят специальная подготовка. Первоочередной задачей является совершенствование соревновательных кондиций

1. Общефизическая подготовка

1.1 Общеобразующие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

1.3 акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,
- стойка на голове,
- подъем разгибом,
- рондад;

- висы,
- подтягивание за обусловленное время,
- подтягивание в висе лежа за;
- подтягивание различными хватами;
- мост гимнастический борцовский из положения стоя;
- забегания на борцовском мосту;
- перевороты с моста;
- равновесие-ходьба на руках;
- подвижные игры и эстафеты.

1.4 Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

3.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

3.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

3.4. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

3.5. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

1.6. Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами)

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика проведение технико-тактических действий:

4.1.1. Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки

под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.1.2. Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.2. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

4.3. Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

5. Психологическая подготовка

- воспитание решительности,
- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

9.1 восстановительные тренировочные сборы

9.2 педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

9.2 физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

9.3 медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация

Программный материал для практических занятий на этапе *высшего спортивного мастерства*.

На данном этапе подготовки увеличивается доля общей физической подготовки уменьшается на первый план выходят специальная подготовка. Первоочередной задачей является совершенствование соревновательных кондиций

1. Общефизическая подготовка

1.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса;
- для подвижности в суставах;
- для сгибателей и разгибателей предплечья;
- для подвижности в плечевых суставах;
- на расслабление мышц рук и плечевого сустава;
- для мышц бедра и таза;
- для подвижности в тазобедренных суставах;
- для расслабления мышц ног;
- для подвижности мышц шеи и туловища;
- для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

1.2. Развитие общих физических качеств:

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

1.3 акробатические и гимнастические упражнения:

- кувырки в длину и высоту;

- кувырок назад с выходом на прямые руки;

- прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой,

- стойка на голове,

- подъем разгибом,

- рондад;

- висы,

- подтягивание за обусловленное время,

- подтягивание в висе лежа за;

- подтягивание различными хватами;

- мост гимнастический борцовский из положения стоя;

- забегания на борцовском мосту;

- перевороты с моста;

- равновесие-ходьба на руках;

- подвижные игры и эстафеты.

1.4 Развитие общих физических качеств

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

-скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

3.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

3.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

3.4. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

3.5. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

- самооборона,
- защита от ударов локтем,
- коленом, головой.
- защита от ударов палкой (другими предметами)

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика проведение технико-тактических действий:

4.1.1. Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.1.2. Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4.2. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о вольной борьбе,
- оценка ситуации,
- построение модели поединка с конкретным противником,
- подавление действий противника своими действиями.

4.3. Тактика участия в соревнованиях:

- постановка цели,
- разработка плана действий,
- условия проведения соревнований.

5. Психологическая подготовка

- воспитание решительности,

- воспитание настойчивости,
- воспитание выдержки,
- воспитание смелости.

6. Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях вольной борьбы.
- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий,
- этикет,
- история вольной борьбы,
- запрещенные приемы,
- правила вольной борьбы,
- строение тела.

7. Спортивные соревнования

- участие в контрольных соревнованиях
- Участие в отборочных соревнованиях
- Участие в основных соревнованиях

8. Интегральная подготовка

- скоростно-силовая
- силовая-выносливость
- координационная выносливость

9. Восстановительные мероприятия

9.1 восстановительные тренировочные сборы

9.2 педагогические средства восстановления

- прогулки,
- плавание,
- подвижные игры

9.2 физиотерапевтические процедуры

- душ,
- баня
- массаж

9.3 медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание,
- питьевой режим,
- витаминизация

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в вольной борьбе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба;

- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;

- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;

- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спорту глухих вольная борьба и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

На ряду, с критериями подготовки и возрастными особенностями, необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложение на результативность по виду спорта спорт глухих.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих.

Таблице № 11.

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам и условиям реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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 спорт глухих вольная борьба, мужчины;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих вольная борьба, мужчины;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

4.3. Контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Для оценки уровня подготовленности спортсменов, а также результатов освоения ими программы спортивной подготовки проводится ежегодное тестирование в виде сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Тестирование спортсменов проходит в межсоревновательный период, отдельно для каждой спортивной группы. Сроки проведения контрольных тестирований утверждаются приказом генерального директора АУ РБ «РСАШ». В зависимости от результатов сдачи контрольно-переводных нормативов спортсмены переводятся на следующий этап спортивной подготовки, продолжают подготовку повторно на этом же этапе, либо отчисляются из АУ РБ «РСАШ».

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

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Вольная борьба	

Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (году) спортивной подготовки.

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

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)

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

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)

	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Примерный план спортивных мероприятий по спорту глухих вольная борьба

№	Название мероприятия	дата	Место проведения
1	ТМ по подготовке к ЧР и ПР(Муж. и юниоры)	январь	г.Улан-Удэ
2	Первенство России кадеты	февраль	г.Владимир
3	Чемпионат России	февраль	г. Владимир
4	Первенство России юниоры до 20 лет	апрель	г. Саранск
5	ТМ (УМО)	март	г.Москва
6	Первенство России юноши	апрель	г. Саранск
7	ТМ (мужчины и юниоры)	июнь	Улан-Удэ
8	Первенство Мира	Сентябрь-октябрь	По назначению
9	Чемпионат Мира	Сентябрь-октябрь	По назначению
10	Восстановительные мероприятия	Октябрь-ноябрь	Улан-Удэ

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

