

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА**

Принято на педагогическом совете  
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района  
РСО - Алаания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания  
им. А.С.Фадзаева  
*В.В. Тогоев*  
В.В. Тогоев  
Приказ № 34/03 от 09 2018г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба  
Панкратион**

Разработана на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки утвержденных  
приказом министерства спорта Российской Федерации  
от 12 сентября 2013 года №730

Срок реализации программы – 6 лет

Разработчики:

- Тотоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУДО  
«ДЮСШ Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева».  
Дзагкоев А.Т. - заместитель директора по спортивной работе МАОУДО «ДЮСШ  
Дигорского района РСО – Алаания им. А.С.Фадзаева».

г. Дигора 2018г

## Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_
2. 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 \_\_\_\_\_
  - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба панкратион \_\_\_\_\_
  - 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности \_\_\_\_\_
  - 2.4. Режим тренировочной работы \_\_\_\_\_
  - 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку \_\_\_\_\_
  - 2.6. Предельные тренировочные нагрузки \_\_\_\_\_
  - 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности \_\_\_\_\_
  - 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию \_\_\_\_\_
  - 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки \_\_\_\_\_
  - 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки \_\_\_\_\_
  - 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) \_\_\_\_\_
3. Методическая часть \_\_\_\_\_
  - 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований \_\_\_\_\_
  - 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок \_\_\_\_\_
  - 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов \_\_\_\_\_
  - 3.4. Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля \_\_\_\_\_
  - 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки \_\_\_\_\_
  - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки \_\_\_\_\_
  - 3.7. Планы применения восстановительных средств \_\_\_\_\_
  - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий \_\_\_\_\_
  - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_
4. Система контроля и зачетные требования \_\_\_\_\_
  - 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная борьба Панкратион \_\_\_\_\_
  - 4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_
  - 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно – технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно - переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля \_\_\_\_\_
  - 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико – тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико – биологического обследования \_\_\_\_\_
5. Перечень информационного источника \_\_\_\_\_

## 1. Пояснительная записка

Спортивная борьба всегда являлась одним из необходимых элементов в системе физического воспитания подрастающего поколения. У всех народов мира и во все времена борьба служила мощным средством физической подготовки человека к трудовой и военной деятельности.

Борьба "панкратион" достаточно полно удовлетворяет естественные потребности человека помериться силами, проявить ловкость, смелость, смекалку. Универсальность борьбы "панкратион" заключается в умении мгновенно оценить ситуацию и найти правильное решение (защиту, прием или контрприем).

Быстрая смена ситуаций, в которых борец оказывается в ходе поединка предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца. Таким образом занятия борьбой "панкратион" не только укрепляют здоровье, развивают необходимые физические качества, формируют характер, уверенность в своих силах, мужество и отвагу, но и развивают интеллектуальные способности детей.

Занятия борьбой "панкратион" эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего в себя не только правильный режим двигательной активности и отдыха, но и отказ от вредных привычек. Занятия борьбой "панкратион" в значительной степени закаляют волю детей и подростков повышают их учебно-профессиональную активность, помогают постоять за себя в столкновении с посягательством на личную безопасность и позволяют уверенно прийти на помощь слабому в борьбе с несправедливостью.

Практические навыки, приобретенные на занятиях борьбой "панкратион", могут быть с успехом использованы и используется выпускниками спортивных школ и клубов, проходящими службу в спецподразделениях Российской армии, различных специальных ведомствах и службах. Борьба "панкратион" один из древнейших видов спортивной борьбы. Из единоборств в программу античных Олимпийских игр на протяжении ряда лет всегда входили борьба "панкратион", кулачный бой. «Панкратион» (или всеборье - с греческого) начинал свои состязания на четвертый день Олимпийских игр. Победители Олимпийских игр в "панкратионе" становились национальными героями.

«Панкратион» самое яркое и самое трудное состязание древних Олимпийских игр, дошедших к нам из глубины веков, сегодня переживает вторую молодость. Современный «панкратион» впитал в себя все самое лучшее из существующих видов единоборств в нем используется практически весь технический арсенал боевых искусств невооруженных атлетов, накопленный тысячелетиями. Борьба «панкратион» доступна широкому кругу детей и подростков. Ею могут заниматься дети любого возраста и веса.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для учащихся СШОР. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами подготовки, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

Основная функция Программы – спортивная подготовка.

**Результатом реализации Программы является:**

### 1. На этапе начальной подготовки:

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

### 2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **2. Нормативная часть**

Программа по панкратиону для ДЮСШ составлена на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки, примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и на основании:

Приказа Минспорта России от 24.10.2012г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положением о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, Уставом ДЮСШ.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в ДЮСШ.

При осуществлении спортивной подготовки данной программы устанавливаются следующие этапы:

- 1) Этап начальной подготовки
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Возраст лиц, осваивающих Программу – дети до 18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**2.1. Длительность 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 спортивная борьба панкратион**

**Таблица №1**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов ( в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на тренировочном этапе – 16 человек (для занимающихся свыше двух лет ) и 20 человек (для занимающихся до двух лет) с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

**2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.**

**Таблица № 2**

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

Структура годового цикла состоит из трех периодов. Система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно

– технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в её структуре:

- Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних;

Многолетняя тренировочная нагрузка в борьбе делится на два этапа. На первом этапе, длительностью в среднем от 6 до 8 лет, происходит приспособление организма спортсмена к растущему объёму и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

#### **В структуру годового цикла входит:**

- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД - не менее 3-х месяцев. Задача: укрепление здоровья, ОФП организма к последующим более высоким нагрузкам.

- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – не более 8 месяцев. В зависимости от количества крупных соревнований этот период может делиться на несколько тренировочных циклов (мезоциклов). Каждый состоит из предсоревновательного этапа. Соревновательного и послесоревновательного этапа. Задача: дальнейшее развитие и совершенствование физических волевых качеств, подготовка к сдаче нормативов, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

- ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД- 1-2 месяца

Задачи: снизить специальную психологическую нагрузку полученную на соревнованиях достигнуть уровень общей и специальной физической подготовленности, укрепление состояние здоровья

### ***2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности***

**Таблица № 3**

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

## *2.4. Режим тренировочной работы на 52 недели*

**Таблица № 4**

Разделы подготовки	Начальный этап		Тренировочный этап			
	1 года	Свыше 1 года	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Теоретическая подготовка	12	24	24	24	36	36
Общая физическая подготовка	86	130	125	125	190	190
Специальная физическая подготовка	58	86	120	120	202	202
Техническая подготовка	72	108	148	148	188	188
Тактическая подготовка	58	86	96	96	188	188
Соревновательная подготовка	14	22	65	65	148	148
Контрольные испытания	8	8	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика			6	6	24	24
Восстановительные мероприятия			24	24	48	48
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4
<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

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

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной борьбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### ***Возрастные требования.***

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### ***Психофизические требования.***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена борца вольного стиля положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

**Таблица № 5**

**Психофизические состояния спортсменов борцов**

Спортивная деятельность	Состояние
-------------------------	-----------

В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «я должен» и т.д.).

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

В тренировке средней интенсивности пульс колеблется от 116 до 130 уд/мин и в среднем составляет 123 уд/мин, при этом зафиксированное максимальное значение пульса не превышает 150 уд/мин. В тренировочном процессе главным фактором повышения ЧСС является темп, количество и мощность выполняемых действий. Тренировочная деятельность значительно ниже по среднему показателю пульсовой стоимости, чем соревновательная, хотя выполняется в большем объеме и в режиме смешанной зоны мощности. В то время как соревновательная деятельность более кратковременна, но более интенсивна и протекает в большой и максимальной зоне мощности. В результате такой рассогласованности между тренировочными и соревновательными нагрузками у спортсменов, имеющих небольшой соревновательный опыт, часто происходит сбой техники из-за высоких игровых режимов, т.к. данная деятельность в таких пульсовых режимах не отрабатывалась на тренировке, а значит организм не готов к такой работе.

№	Показатели	Значение
1	ЧСС на тренировке	140
2	Количество часов в год	1248
3	Общее время поединка	5 мин.
4	Количество поединков в день	5-6
5	Количество поединков в год	40-44

### **Тренировочные нагрузки по направленности с учетом характера энергообеспечения работы**

Таблица № 6

Направленность	Показатели ЧСС, уд/мин
Алактатная анаэробная	190-220

Лактатная анаэробная	170-190
Анаэробная-аэробная	155-170
Аэробная (тренирующая)	140-155
Аэробная (восстановительная)	100-120

### **Зоны относительной мощности и критерии интенсивности тренировочных нагрузок**

Направленность тренирующего воздействия нагрузки	ЧСС, уд/мин
Преимущественно аэробного воздействия	130-150
Смешанного аэробно-анаэробного воздействия: субкритические надкритические	150-180 Более 180
Анаэробно-алактатного воздействия	160-180
Анаэробно-гликолитического воздействия	Более 180

### **Характеристики упражнений различной относительной мощности**

Показатель	Максимальная	Субмаксимальная	Большая	Умеренная
	Предельно возможное время работы (при непрерывном выполнении)			
	до 20 с	от 20 с до 5 мин	от 5 до 30 мин	свыше 30 мин
ЧСС, уд/мин	К концу упражнения до 185 и более	До 220-240 (моментами)	До 200 (преимущественно меньше)	До 180 (преимущественно меньше)

## ***2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности***

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов борцов вольного стиля в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов борцов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам борьбы панкратион;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам борьбы панкратион;
- 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

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

**Таблица № 7**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для Комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в Каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.8. Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

**Таблица №8**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

**Таблица № 9**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	пользования	измерения		количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	1	1

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Таблица № 10**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные нормативы
Начальный этап	2	10	12-15	
Тренировочный этап (спортивной специализации)	4	12	10-12	

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

*Цикличность тренировочного процесса и периодизация спортивной подготовки*

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называют «микроциклами».

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода – года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

Первый год спортивной подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на:

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований;
- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года спортивной подготовки.

Для последующих групп спортивной подготовки (2-й и 3-й годы спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и 1-й -2-й годы спортивной подготовки для тренировочного этапа (этапа начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение *годичных циклов* на три периода:

- соревновательный (6 месяцев);
- переходный (2 месяца);
- подготовительный (4 месяца).

Каждый период имеет свои задачи.

**Подготовительный период** (сентябрь - декабрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.

**Задачи:** укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в **соревновательном периоде** (январь-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

В *переходном периоде* (июль – август) решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и *в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера*.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют:

- *два подготовительных периода* (сентябрь - ноябрь, февраль - май);
- *два соревновательных* (декабрь - февраль, май - июнь);
- один переходный* (июль - август).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

### **3. Методическая часть**

Весь материал, предусмотренный настоящей программой должен осуществляться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков и соответствовать общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Организация тренировочного процесса в борьбе панкратион должна представлять собой многолетнюю и целенаправленную подготовку охватывающую ряд периодов различного возрастного развития детей.

Не следует проводить форсированную подготовку детей «натаскивание на результат» Главным считать в подготовке общую физическую подготовленность детей. Приобретение необходимых теоретических знаний позволит обучающемуся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта. Понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознано относиться к тренировочным занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретический раздел программы должен определять минимум знаний, которыми и должен обладать занимающийся. Материал по теоретической подготовке распределяется на каждый год подготовки по возрастающей сложности материала. Теоретическую часть подготовки необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение материала осуществлять в форме 15 - 20 минут бесед. Которые проводятся, как правило, в начале занятий. В старших объединениях длительность бесед может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное занятие до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятий рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Одним из главных методических правил в работе с юными спортсменами является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности

физических нагрузок, упражнений в зависимости от возраста, пола и индивидуальных способностей занимающихся.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости ловкости и координационных способностей обучающихся).

Практические занятия не должны быть однообразными. Педагог обязан обеспечить эмоциональность занятия, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что значительно повысит заинтересованность и работоспособность обучающихся. Строевые упражнения должны включаться в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, размещения детей для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий. Тренер должен дополнять материал программы, если он полностью освоен занимающимися.

Изучать базовую технику борьбы панкратион рекомендуется с: формирования координационных способностей, необходимых при выполнении ударов руками и ногами, а также для выполнения бросков развития гибкости и подвижности в суставах.

На следующем этапе подготовки начинают изучение техники выполнения одиночных ударов руками в движении, простейших комбинаций ударов руками в движении, простейших комбинаций ударов «рука-нога» изучаются элементы защиты от серии ударов в движении. И более сложные приемы борьбы "мельница", скручивание, бросок через бедро. Подключается и разучивание контрприемов против этих элементов.

В последующем этапе закрепляется техника выполнения одиночных ударов в различных тактических действиях. Подключаются и сложные технико-тактические действия, состоящие из различных серии ударов и защиты от них. Проводятся учебные поединки с тактическими заданиями.

На заключительном этапе подготовки начинается формирование индивидуального стиля ведения поединка. Выбор "коронных" приемов. Совершенствуется формирование психологической устойчивости. Совершенствование техники в ходе смоделированных ситуации наиболее часто встречающихся в ходе соревнований.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того как обучающийся усвоит структуру данного приема, правильно и ясно будет представлять себе его проведение во всех деталях.

Имитационные упражнения со снарядами особенно широко должны использоваться в тех случаях, когда имеются трудности в многократном выполнении приемов и отдельных элементов с партнером (например, при многократных повторениях бросков прогибом). Но увлекаться отработкой приемов с манекеном не следует, так как структура приема при его выполнении с манекеном и с партнером различна

Имитационные упражнения должны применяться и как для развития быстроты, ловкости и гибкости, кроме того, упражнения выполняемые со снарядами, могут служить средством воспитания выносливости и силы. Так, имитируя с относительно тяжелым манекеном такой элемент броска прогибом, как отрыв от ковра, обучающийся одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины. Длительное и интенсивное выполнение имитационных упражнениях хорошо влияет на развитие выносливости.

На занятиях с новичками и занимающимися 1-2 года подготовки специально подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения часто используются в виде комплексов для освоения сложных приемов. Для занимающихся старших объединение после освоения сложных по координации приемов даются специальные подготовительные и имитационные упражнения главным образом с целью дальнейшего целенаправленного развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы панкратион, исправления выявившихся недостатков.

Эти упражнения рекомендуется выполнять в утренней гимнастике, в подготовительной части занятия (в разминке перед схваткой), а также в основной части занятия.

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Но следует помнить, что это удастся только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень; сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться в пол силы, или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользу, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником, над собой, своими недостатками, является игра. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку. В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Основные задачи игровых заданий: общее физическое развитие; повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности; воспитание волевых качеств и спортивного характера; формирование специфичных для борца качеств и навыков. Сохраняя обучающую и тренирующую сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий и в течение года, и в течение ряда лет. В первые два года обучения борцов игровые задания являются основным материалом. Образно выражаясь, этот период обучения можно назвать «большой» разминкой, постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке — соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. В последующих циклах подготовки игры включают в конкретные тренировочные задания, связанные с формированием отдельных элементов техники и тактики соревновательного поединка. Эффективность применения игр в обучении и тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением. В арсенале борцов есть множество игр, которые содержат в себе элементы противоборства. Но в данной главе представлены лишь те игры тренировочные задания, которые способствуют развитию и формированию качеств и навыков, необходимых борцу. Условно игры и игровые упражнения можно разделить на три группы: 1) игры - упражнения с элементами единоборства, 2) развивающие игры упражнения; 3) игры с элементами техники и тактики.

При освоении игры занимающемуся необходимо знать полное представление об основах единоборства, включающее:

Начальное знакомство с действиями обеспечивающими преимущество над соперником:

- постепенное освоение и опробование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;

— овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала на разных этапах подготовки необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 6 — 4 м; довести диаметр до 2 — 3 м.

2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться — можно; блокировать и отступать — нельзя и т. п.
3. В ходе поединка можно оценивать как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению педагога)
4. Если ни один из борцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.
5. Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1, 3, 5); оно устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т. п.
6. Выбор игр лучше всего определять путем жеребьевки.
7. Соревнования с использованием акробатических упражнений с передвижениями можно проводить как в ширину, так и в длину зала в зависимости от поставленной задачи и подготовленности обучающихся.
8. Содержание игр можно упрощать или усложнять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма.
9. Желательно, чтобы игровой материал в таблицах, схемах и т. и. находился в зале на видном месте, доступном для ознакомления. Желательно, чтобы каждый борец имел бы таблицы с игровыми заданиями, чтобы последовательно освоить все их многообразие.

**Разминка перед играми.** В первые два-три года подготовки задания, составляющие содержание отдельных занятий, строятся и чередуются с учетом главной цели — содействовать естественному развитию организма подростков, систематически и постепенно подводить и адаптировать к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма.

Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе подготовки, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий борьбы «панкратион» как броски.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнования. Занимающиеся должны четко знать правила соревнования и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Навыки падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений приобретаются только посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Тренер должен наблюдать за каждой схваткой и требовать от занимающихся точного выполнения поставленной задачи. Нагрузки на занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом тренировочного процесса совместно с врачом и с учетом самочувствия занимающегося.

Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры и другим виды спорта). Кроме специальных занятия по общей физической подготовке рекомендуется в теплое время года проводить на воздухе подготовительную часть занятия. При проведении инструкторской практики каждому занимающемуся заранее дается задание и подробная консультация по вопросу составления конспекта и проведения занятия. В конце каждого занятия проводится разбор и практиканту ставится оценка по пятибалльной системе. При неудовлетворительной оценке занимающиеся получают новое задание и проводится повторное занятие.

В целях лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической подготовке, технике и др. На 1-м году

подготовки (отдел ОФП) официальных соревнований по борьбе "панкратион" проводить не рекомендуется. Для них проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке и испытания по пройденному материалу.

В объединениях СФП 1-2 года обучения проводятся соревнования типа "открытый ковер" и внутриклубные. Занимающиеся 3-5 года (отдела СФП) могут участвовать в соревнованиях любого масштаба вплоть до Российских. Перед каждым соревнованием тренер дает установки участникам, а по его окончании должен сделать разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути исправления ошибок. Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса и активного отдыха занимающихся в период зимних и летних каникул организовывать выезды в загородные спортивно-оздоровительные лагеря.

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом, утвержденным директором школы в процессе тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Главной задачей является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, в том числе и спортивного. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на занятиях, в школе, дома.

В самом начале важно воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, увязанных с возрастающими нагрузками, и убеждать в этом на конкретных примерах. Все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание овладения занимающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

На эффективность воспитательной работы сказывается вариативность средств и методов: обучения, ведущее место в формировании нравственного воспитания детей и подростков принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формирование общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение выражение положительной оценкой действий подростка и его поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива, любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований тренера и соответствовать действительным заслугам ребенка.

Одним из методов воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающихся, в виде замечаний, устного выговора, выговора в приказе, разборе поступка в коллективе отстранение от соревнований. Поощрение и наказание должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у детей и подростков, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение чем наказание, к последнему нужно прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется у обучающегося систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояний трудностей.

Важным фактором нравственного воспитания и формирования личности занимающихся – является спортивный коллектив. В коллективе подросток развивается разносторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: занимающегося к своему коллективу, между спортивными соперниками, при решении задач по сплочению спортивного коллектива и

воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных листов и газет, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств должно стать одним из важнейших в деятельности тренера. Волевые качества должны формироваться в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера, для их преодоления используются необычные для ребенка волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований, систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

Центральной фигурой по всей воспитательной работе должен являться тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Прежде всего, тренер должен быть живым примером для своих учеников в нравственном отношении. Это доброта, справедливость, педагогический такт и скромность. Это и внешний вид (одежда, подтянутость) и поведение, спокойная речь и уровень объяснений. Нужно быть таким, чтоб вызвать у детей желание быть похожим на вас.

По мнению В.А. Сухомлинского «спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого». «Тренер – должен прежде всего быть воспитателем спортсмена как личности, а затем уже рекордсмена» (родительская педагогика, Новосибирск, 1985г. Ст.41).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства, и методы психического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенно полноценно разносторонне развитой личности, способной в будущем достигнуть высоких спортивных результатов.

Основными задачами психологической подготовки является развитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на спортивную деятельность, к числу главных методов можно отнести; беседы убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, в программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений), использовать их нужно постепенно и осторожно. В этих ситуациях перед занимающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение; примеры авторитетных людей, методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так в подготовительной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные: на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, а также методы развития внимания, веномоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции к психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Необходимо учитывать, что акцент в распределении средств; и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки

эффективности воспитательной и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность занимающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и психологической подготовки занимающихся.

Восстановительные средства и мероприятия должны включать широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности занимающихся с учетом возраста, спортивной подготовки, индивидуальных особенностей. Если на первом году подготовки восстановление идет естественным путем, то уже на следующих годах подготовки основным, являются педагогические средства восстановления: рациональное построение занятия, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося: необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на этапах годичного цикла, применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, средствам "общего глобального воздействия" (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж плавание) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большей эффект. Использование комплексных средств нужно проводить после, больших тренировочных нагрузок и соревнований. При выборе восстановительных средств особое внимание нужно уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧЧС частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др).

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медико-биологического и педагогического контроля резко возрастает, приближение нагрузок к физическому порогу часто означают что вопросы контроля это не только рост тренированности но и вопрос сохранения здоровья детей и подростков. Поэтому необходимость, контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности: есть важнейшая часть тренировочного процесса, понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

*1. Контроль за состоянием здоровья.* Осуществляется медицинскими работниками школы и специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год. При заболеваниях занимающегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Необходимо также соблюдать сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний (разработанные профессором А.М. Российским и доцентом Д.М. Серкиным, с коррективами и добавлениями, внесенными профессорами В.К. Добровольским и Е.И. Янкелевичем) настольная книга учителя физической культуры. М.ФиС, 1996, с 55-60).

*2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся.* Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тесты по ОФП и СФИ. на уровне анаэробного и аэробного порога, МПК; ЖНЛ и т.п.

*3. Контроль осуществляется по тестам технико-тактической подготовки.*

*4. Контроль за уровнем психической, работоспособности.* Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

*5. Анализ соревнований.* Цель выступления. Результат. Техничко-тактические приемы призеров. Систематизация ошибок. Когда были допущены ошибки. Внесение корректив.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

типу организации - тренировочные и внутренировочные, направленности - общеподготовительные, специализированные, комплексные, содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (тренировочные, контрольные и соревновательные);

- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

- **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

**Контрольные занятия** обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

**Соревновательные занятия** применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внутренировочных форм занятий в образовательной организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные занятия в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются

тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

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

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

### ***Требования к технике безопасности***

При организации тренировочных занятий в зале борьбы *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательной организации.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В образовательной организации, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

*В ходе каждой тренировки тренер обязан:*

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера(инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсмену запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

### ***3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок***

**Таблица № 11**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух	Свыше двух лет

			лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	20
Количество тренировок в неделю	3 -4	3 - 5	6	9 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624

### ***3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов***

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спортивной борьбы;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в образовательном заведении (если спортсмен проходит тренировка);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### ***3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***

Для определения функционального состояния и психологического состояния спортсмена, 2 раза в год проводится комплексное обследование (КО), биохимическое 1 раз в год.

Цель комплексного обследования - получение полной объективной информации о здоровье и психологической подготовленности каждого занимающегося настольным теннисом.

КО включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (диагностика здоровья и функционального состояния, уровень психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

#### **Врачебно-педагогические наблюдения**

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной

физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнования, в период восстановления.

ВПН проводятся:

в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

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

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

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

выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

оценка организации и методики проведения тренировок;

определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

предупреждение спортивного травматизма;

разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

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

ВПН проводятся не менее 2 раз в год, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности "лечебная физкультура и спортивная медицина".

ВПН проводятся в несколько этапов:

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

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

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

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

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

На основании проведенного исследования составляются врачебные заключения.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами (преподавателями), а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера (преподавателя) обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

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

#### **Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности.

Задачи УМО и УКО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Задачи УМО и УКО
1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Программа обследования и биохимический контроль

#### Врачебный осмотр:

Врача по спортивной медицине;

Врачей специалистов: терапевта, хирурга - травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога, эндокринолога, психоневролога, уролога;

При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов;

Лабораторные исследования:

Клинический анализ крови;

Клинический анализ мочи;

Тестирование общей работоспособности:

- велоэргометрический тест PWC-170.

В процессе тестирования регистрируется частота сердечных сокращений, до и после теста измеряется артериальное давление.

Также используются методы:

- оценивающие функции центральной и вегетативной нервной системы;

- время двигательной реакции;
- вегетативную устойчивость.

С учетом специфики вида спорта дополнительно исследуется состояние функций отдельных анализаторов:

- исследование глазного дна и измерение внутриглазного давления для боксеров, тяжелоатлетов и спортсменов больших весовых категорий.

По результатам углубленных медицинских обследований осуществляется подготовка унифицированного заключения, включающего в себя:

а) Оценку состояния здоровья каждого спортсмена с указанием группы здоровья:

- здоров;
- практически здоров (с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнения тренировочной работы в полном объеме);
- имеет заболевания, требующие лечения и ограничивающие тренировочный процесс;
- имеет заболевания, требующие отстранения (кратковременного или длительного) от занятий спортом;

б) Оценку физического развития, включающую в себя процент жира отложения и мышечной массы, ростовое и соматическое развитие, паспортный и биологический возраст;

в) Оценку адаптационных возможностей систем обеспечения работоспособности, включающих величину функционального резерва сердца, тип вегетативного обеспечения, ортостатическую устойчивость, скорость сенсомоторной реакции;

г) Комплексную оценку уровня функционального состояния и общей работоспособности;

д) Скрининговые признаки нарушения состояния здоровья;

е) Слабые звенья адаптации;

ж) Длительность многофазного восстановления функций ведущих систем;

з) Допуск спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции тренировочного процесса;
- по лечению и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико - биологического обеспечения.

### ***3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки***

**Этап начальной подготовки.** Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки 1-2 года обучения специализации - борьба "панкратион".

#### **Основы теоретических знаний:**

1. Физическая культура человека и общества: физическая культура в развитии и воспитания человека, ее роль в формировании здорового образа жизни;

- развитие физической культуры и спорта в России, ее выдающиеся спортсменов.

2. Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности: человек как биологическая система. Опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движения человека. Взаимодействие мышц при выполнении движений: системы дыхания, кровообращения и энергообмена в обеспечении мышечной деятельности.

3. Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности:

- эмоциональное состояние человека и формы его проявления при занятиях физической культурой и спортом;

- регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры и спорта;

- использование занятия физическими упражнениями для повышения учебно-трудовой активности и воспитания личностно значимых качеств и свойств личности (воли, общительности, организованности, дисциплинированности).

#### 4. Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни:

- воспитание физических качеств, как одна из составляющих гармонического развития личности и ее физических способностей (силовых, скоростных, координационных и способностей к проявлению выносливости);
- физические способности и их использование в жизнедеятельности человека. Двигательные действия в развитии физических способностей человека.

#### Особенности эффективного выполнения двигательных действий (двигательные навыки и умения);

- факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы, отдыха, занятие физической культурой и спортом, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению;
- здоровье - достояние каждого человека и богатство страны;
- личная заинтересованность и ответственность каждого человека за здоровье

#### 5. Основные теоретические сведения по борьбе "панкратион";

- историческая справка по формированию зачатков народных видов единоборств;
- введение борьбы «панкратион» в программу Олимпийских игр;
- влияние на эволюцию развития борьбы "панкратион" египетской борьбы, вавилонского кулачного боя и критского бокса;
- зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса;
- выдающиеся русские борцы - профессионалы : И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и другие;
- понятие о технике и тактике борьбы «панкратион» и значение их в совершенствовании мастерства борца;
- места занятий и оборудование, инвентарь и экипировка борца;
- самостраховка в борьбе "панкратион";
- техника безопасности при занятиях борьбой "панкратион";
- правила соревнований по борьбе "панкратион".

#### **Практические занятия.**

##### Самостраховка:

1. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перекаты боком, падение боком, падение на спину, стойки на лопатках, голове, руках.
2. Стойки: Основная стойка, низкая стойка, фронтальная стойка.
3. Передвижения: Передвижение в основной стойке вперед – назад в «челноке» передвижение по фронту во фронтальной стойке. Выпады вперед и назад из различных стоек;
4. Удары руками:
  - а) прямые удары (на месте и в движении);
  - б) Боковые удары (на месте и в движении);
  - в) Удары снизу (в верхний и нижний уровни);
  - г) Удары – хлесты (с шагом вперед и в повороте);
  - д) комбинации из двух ударов руками.
5. Удары ногами:
  - а) прямые удары в корпус и в голову.
  - б) Боковые удары в корпус и голову по бедру.
  - в) прямые удары с поворотом.
  - г) боковые удары с поворотом.

- д) Комбинации из двух ударов ногами.
6. Защитные приемы:
- а) Блоки;
  - б) подставки;
  - в) уклоны;
  - г) нырки;
  - д) отбивы;
  - е) Защита с одновременным захватом ног атакующего.
7. Приемы борьбы:
- а) подножка (задняя, передняя);
  - б) болевые приемы на руку, ногу;
  - в) Контр приемы против захвата ног и головы;
  - г) проход в ноги;
  - д) удушающие приемы руками;
- Арсенал приемов можно расширить по усмотрению тренера.

**Годовой план-график подготовки спортсменов по борьбе панкратион в группе начальной подготовки 1-го года**

*Таблица №12*

Виды подготовки	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн ь	Июл ь	Авг.	Сент	Окт.	Ноя.	Дек.	Всего
Теоретическая подготовка	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
Общая физ.подготовка	6	4	6	7	4	8	9	5	6	12	9	10	86
Специальная физ.подготовка	5	4	6	4	4	6	4	5	4	6	6	4	58
Техническая подготовка	6	6	7	8	6	6	6	6	6	4	7	4	72
Тактическая подготовка	5	6	5	5	6	6	5	4	4	4	2	6	58
Соревнования	-	2	-	2	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Восстановительные мероприятия													
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Годовой план-график подготовки спортсменов по борьбе панкратион в группе начальной подготовки 2-го года**

*Таблица №13*

Виды подготовки	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн ь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физ.подготовка	8	7	10	8	9	13	14	8	6	16	15	16	130

Специальная физ.подготовка	7	6	8	6	7	8	6	7	8	8	8	7	86
Техническая подготовка	11	9	12	11	8	9	9	7	8	7	11	6	108
Тактическая подготовка	7	9	7	8	9	7	8	9	7	6	3	6	86
Соревнования	-	4	-	4	4	-	-	4	4	-	-	2	22
Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

### **Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).**

#### **Основы теоретических знаний:**

1. Физическая культура человека и общества:
  - развитие физической культуры и спорта в России;
  - выдающиеся спортсмены России.
2. Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности:
  - гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями;
  - закаливание. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний. Физиологические механизмы закаливания. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Специфические средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры);
  - основы рационального питания борца;
  - предупреждение травматизма и оказание первой помощи;
  - гигиенические аспекты полового воспитания мальчиков и девочек;
  - воспитание правильной осанки.
3. Социально- психологические основы физического развития и воспитания личности:
  - использование занятий физическими упражнениями для повышения учебно-трудовой активности и воспитание личностно значимых качеств и свойств личности (воли, общительности, организованности, дисциплинированности и др.);
  - нравственность и здоровье;
  - взаимоотношения в коллективе;
  - взаимоотношения между мальчиками и девочками;
  - нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья;
  - регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры и спорта.
4. Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни;
  - занятия различными оздоровительными системами, как средство воспитания здорового образа жизни;
  - организация самостоятельных форм занятий физической культурой с различной направленностью (рекреативно- оздоровительной, реабилитационной и спортивной);
  - антиалкогольное и антитабачное воспитание. Профилактика наркомании;
  - влияние здорового образа жизни на формирование трезвеннических установок;
5. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта - борьбе " панкратион"

- самоконтроль борца. Дневник самоконтроля;
- классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке (стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и др.);
- принципы построения комбинации. Пути изучения будущего противника.

Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником реализация плана;

- ударные части тела;
- дыхание в борьбе «панкратион»;
- сгонка веса борца.

*Практические занятия.*

Самостраховка:

1. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перекаты боком, падение боком, падение на спину, стойки на лопатках, голове, руках.
  2. Стойки: Основная стойка, низкая стойка, фронтальная стойка.
  3. Передвижения: Передвижение в основной стойке вперед – назад в «челноке» передвижение по фронту во фронтальной стойке. Выпады вперед и назад из различных стоек;
  4. Удары руками:
    - а) прямые удары (на месте и в движении);
    - б) Боковые удары (на месте и в движении);
    - в) Удары снизу (в верхний и нижний уровни);
    - г) Удары – хлесты (с шагом вперед и в повороте);
    - д) комбинации из двух ударов руками.
  5. Удары ногами:
    - а) прямые удары в корпус и в голову.
    - б) Боковые удары в корпус и голову по бедру.
    - в) прямые удары с поворотом.
    - г) боковые удары с поворотом.
    - д) Комбинации из двух ударов ногами.
  6. Защитные приемы:
    - а) Блоки;
    - б) подставки;
    - в) уклоны;
    - г) нырки;
    - д) отбивы;
    - е) Защита с одновременным захватом ног атакующего.
  7. Приемы борьбы:
    - а) подножка (задняя, передняя);
    - б) болевые приемы на руку, ногу;
    - в) Контр приемы против захвата ног и головы;
    - г) проход в ноги;
    - д) удушающие приемы руками;
- Арсенал приемов можно расширить по усмотрению тренера.

***Годовой план-график подготовки спортсменов по борьбе панкратион 1-го и 2-го года обучения в тренировочных группах***

Таблица № 14

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая	13	8	9	11	13	11	9	8	13	11	7	12	125
Специальная физическая	12	8	9	10	12	10	9	8	12	10	10	10	120
Техническая	8	14	12	14	8	14	12	14	8	15	14	15	148
Тактическая	7	8	9	9	7	9	9	8	7	8	8	7	96
Соревнования	4	8	7	4	4	4	7	8	4	4	7	4	65
Контрольные испытания	4				4				4				12
Инструкторская практика			2				2				2		6
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинское обследование		2						2					4
Всего:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Годовой план-график подготовки спортсменов по борьбе панкратион 3-4 года обучения в тренировочных группах**

**Таблица № 15**

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Теоретическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общая физическая	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
Специальная физическая	17	17	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Техническая	14	16	16	16	14	16	16	16	14	17	17	16	188
Тактическая	14	16	16	16	14	16	16	16	14	17	17	16	188
Соревнования	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	148
Контрольные испытания	4				4				4				12
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинское обследование		2						2					4
Всего:	86	88	86	86	86	86	86	88	86	88	88	86	1040

## Этап совершенствования спортивного мастерства. Основы теоретических

знаний:

1. физическая культура человека и общества:
    - развитие физической культуры и спорта в современном обществе;
    - современное олимпийское движение;
  2. Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности:
    - влияние физических упражнений на развитие основных систем и функции организма;
    - физическое развитие и физическая подготовленность как результат развития и воспитания;
    - гигиенические основы организации занятия физическими упражнениями;
    - зависимость состояния здоровья от комплекса биологических, природных и социально-экономических факторов;
    - здоровье как биосоциальная категория;
    - здоровье индивидуальное, семейное, общественное;
    - понятие о резервах здоровья, системе и содержании оздоровительных мероприятий.
  3. Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности:
    - психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья и достижения высоких спортивных результатов;
    - воспитание правильной осанки. Физиологические механизмы формирования осанки;
    - двигательный режим. Значение для сохранения и укрепления здоровья общей и специальной физической подготовки, спортивной тренировки под контролем педагога и врача;
    - личная и общественная гигиена;
  4. Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни:
    - физические способности и их использование в жизнедеятельности человека;
    - двигательные действия в развитии физических способностей человека;
    - особенности элективного выполнения двигательных действий (двигательные навыки и умения);
    - воспитание физических качеств, как одна из составляющих гармоничного развития личности и ее физических способностей (силовых, скоростных, координационных и способности к проявлению выносливости);
    - организация самостоятельных форм занятий физической культурой с различной направленностью (рекреативно-оздоровительной, реабилитационной и спортивной).
  5. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта - борьбе и панкратион:
    - понятие о «спортивной форме». Тренировка, утомление, переутомление и перетренировка. Методы предупреждения переутомления;
    - классификация и терминология борьбы "панкратион";
    - техника выполнения контрприемов;
    - понятие о планировании спортивной тренировки;
    - основные методические принципы обучения борьбе "панкратион";
- структура обучения борьбе "панкратион";
- тренировочный урок - как основная форма занятий физической культурой и спортом;
  - правила соревнований по борьбе «панкратион»;
  - обязанности и права судей соревнований;
  - подготовка мест соревнований (оборудование инвентарь);
  - подготовка отчетной документации о соревнованиях.

*Практические занятия.*

Самостраховка:

1. Группировки при падении боком, задом через препятствие, длинный кувырок через препятствие, кувырок назад через стойку на руках;
  - б) Фляк;
  - в) Опорный прыжок, прогнувшись через спину;
  - г) Сальто вперед, назад.
2. Стойки:
  - а) Основная стойка;
  - б) Низкая стойка;
  - в) Фронтальная стойка;
  - г) Передвижение работа в противоположной стойке.
3. Передвижения:
  - а) Переходы от движения вперед назад и наоборот в основной стойке.
  - б) Изменение направления передвижения во фронтальной стойке.
  - в) Выпады вперед, назад из движения в основной стойке.
4. Удары руками:
  - а) Прямые удары (на месте и в движении);
  - б) Боковые удары (на месте и в движении);
  - в) Удары снизу (в верхний и нижний уровни);
  - г) Удары – хлесты (с шагом вперед и в повороте);
  - д) Комбинации из двух ударов руками;
  - е) прямые удары в корпус головы с изменением положения корпуса и головы (отклонение и подседы);
  - ж) «Кроссовые» удары через руки противника;
  - з) Сложные комбинации из всех видов ударов;
  - и) Прямые и боковые удары из противоположной стойки.
5. Удары ногами:
  - а) прямые удары в корпус и в голову;
  - б) Боковые удары в корпус и голову по бедру;
  - в) прямые удары с поворотом;
  - г) боковые удары с поворотом;
  - д) Комбинации из двух ударов ногами;
  - е) Сложные комбинации из ударов ногами а так же в сочетании с работой руками.
6. Защитные приемы:
  - а) Блоки;
  - б) Подставки;
  - в) Уклоны;
  - г) Нырки;
  - д) Отбивы;
  - е) Защита с одновременным захватом но атакующего;
  - ж) Отводы и захваты ног атакующего с последующим броском.
  - з) Проход в ноги, как защита от ударов руками.
7. Приемы борьбы:
  - а) Бросок прогибом через грудь;
  - б) «Мельница»;
  - в) Забегание за спину и переводы в «партер»
  - г) Бросок через бедро;
  - д) Зацепы, подсечки;
  - е) Контр приемы против всех бросков;
  - ж) Переходы от одного броска к другому (осаживание, переводы) в зависимости от условий поединка;
  - з) переход на болевой прием после проведения любого броска;
  - и) Бросок через спину с захватом руки на плечо (кочерга);

к) Удушающие приемы руками при борьбе в «Партере».  
Арсенал приемов можно расширить на усмотрение тренера.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности занимающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать, от занимающегося высоких спортивных результатов.

#### **В психологической подготовке можно выделить:**

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную)
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную, послесоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представления ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально нравственных и волевых качеств, любви к виду спорта, целеустремленности инициативности;
- психологическое образование формируя системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готов обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает две основные задачи:

1. Нормирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Нормирование благоприятных отношений к спортивному режиму нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику напряжений, В виду объемности психологической подготовки, составляется план – схема на весь годичный цикл подготовки.

#### **Задачи:**

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способности к самоанализу самокритичности, требовательности к себе;
4. развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, смелости, выдержки, терпения, и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования;
6. Обладание приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий и активизирующий массаж.
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта: сосредоточение внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроту и глубины мышления,

***Средства и методы:***

1. Постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач; убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. То же , что и во втором разделе.
4. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность проведение тренировочных занятий в усложненных условиях.
5. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдения и самоанализ.
6. Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения: Объяснение, многократное упражнение применении осваиваемых приемов.
7. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание развиваемых психических функциях качествах.

### **Соревновательно-подготовительный этап.**

***Задачи:***

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение мелодикой формирования состояния, боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

***Средства и методы:***

1. Совместно с занимающимся определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости

3. Разработать комплекс действий занимающегося перед соревнованием, апробировать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировочных занятиях прикидок, учебных соревнований.
5. Готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
6. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание игры, прогулки.

### **Соревновательный этап.**

#### **Задачи:**

1. Формирование уверенности в себе, своих силах готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
4. Снятие соревновательного напряжения.

#### **Средства и методы:**

1. Объективная оценка качества проделанной; тренировочной работы реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить поставленные задачи.
2. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний;
3. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.
4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок обсуждение возможности их исправления, постановке задач на будущее, отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Успешное решение задач, стоящих перед клубом в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервал между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолог - педагогического и медико - биологического воздействия.

#### **Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное планирование физкультурного процесса:
  - научно-обоснованное планирование физкультурно - спортивной деятельности;
  - оптимальное построение тренировочных микро, мезо и макроциклов;
  - разнообразие средств и методов физического воспитания;
  - соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности обучающихся;
  - соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса;
  - врачебно-педагогические наблюдения.
2. Оптимальное построение тренировочного занятия:
  - соответствие тренировочного занятия данному циклу подготовки;
  - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;
  - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;
  - обязательное проведение заключительной части тренировочного занятия;
  - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям занимающегося;

- широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление;
- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха
- преемственность и последовательность;
- сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
- педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.

### 3. Ведение здорового образа жизни:

- культура спортивного труда и быта;
- культура межличностного общения и поведения;
- самоуправление и самоорганизация;
- организация оптимальных режимов питания, сна» пребывания на открытом воздухе, двигательной активности;
- соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание труда и отдыха.
- 

## **Психологические средства восстановления:**

### 1. Психогигиена:

- наличие и формирование целевых установок;
- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового стиля жизни;
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
- создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных хронических эмоций;
- самоуправление, самоорганизация;
- самоконтроль.

### 2. Психопрофилактика:

- мотивация деятельности;
- формирование ценностных ориентации;
- профессиональная ориентация;
- специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций;
- использование специальных физических упражнений; врачебно-педагогические наблюдения и контроль.

### 3. Психотерапия:

- коррекция жизненных установок и ценностных ориентации;
- психическая саморегуляция: самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика; тренинг социальных умений;
- специальная психотерапия с помощью: врачебных консультаций, специальной психической тренировки, логического мышления, компьютерных игр,

социально-психологического тренинга.

## **Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям (в условиях тренировочного сбора):**

### 1. Перед тренировочными занятиями:

- самомассаж;
- витамин С;
- 20 -30 мг настойки шиповника;
- установка на тренировочное занятие;
- самонастройка;

### 2. Во время занятий:

- рациональное построение занятий;

- разнообразие средств и методов;
  - адекватные интервалы отдыха;
  - упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановления коррекцию;
  - самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы;
  - идеомоторная тренировка;
  - спортивные напитки.
3. Один раз в неделю:  
день профилактического отдыха.
4. После утренней гимнастики или 1-го тренировочного занятия (утро):
- непродолжительный контрастный душ;
  - легкий массаж, или, самомассаж или растирание болезненных участков;
  - комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака);
  - непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие;
  - активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение слушание музыки;
5. После второго тренировочного занятия: (вечер):
- успокаивающий душ или ванна;
  - успокаивающий массаж;
  - психорегулирующая тренировка;
  - поливитамины, глюконат кальция (во время ужина);
  - пассивный отдых, отвлекающие мероприятия;
  - ночной сон.
6. Два раза в неделю (среда, суббота):
- Баня паровая или сауна;
  - свободное плавание в бассейне;
  - кратковременное ультрафиолетовое облучение;
7. Один раз в неделю:  
день профилактического отдыха.

### **Медико – биологические средства профилактики:**

1. Двигательная активность, лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы, неврозах опорно – двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения заболеваниях обмена веществ.
2. Питание, витамины, фитотерапия: фитоциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде настоев чаев, ингаляций.
3. Физиотерапия:
  - электрофорез;
  - фонофорез;
  - магнито-лазеро;
  - парафино - электро, спелио, гало, грязе лечение;
  - УВЧ;
  - ультрафиолетовое излучение;
  - МРТ.
4. Закаливание.
5. Фармакология:
  - тонизирующие;
  - транквилизаторы;
  - противогипоксидные;
  - алапногены.
6. Терапия:
  - мануальная;
  - иглорефлекторная;

- оксигемо, баро, цвето, аэро, гидро, эгро, гелио, биотермо;
- тейпы;
- анестезия;
- блокады.

#### 7. Массаж

- лечебный;
- спортивный;
- медицинский;
- косметический (ручной, аппаратный, комбинированный).
- 

#### **Физические упражнения как средство реабилитации.**

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствуют скорейшему восстановлению рабочих органов всего организма после напряженной физкультурно-спортивной деятельности.

К средствам реабилитации посредством физических упражнений относятся: упражнения на растягивание мышц - импульсы опорно-двигательного аппарата направляется в нервные центры, что приводит к преобладанию в ЦНС возбудительных процессов. Кроме того происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статических напряжений на занятиях. Упражнения на расслабление мышц вызывают в организме улучшение и крово- и лимфообращения, активизацию процессов выделения углекислого газа, более быстрое устранение утомления. Силовые и скоростно-силовые упражнения используются для улучшения кровообращения, усилен обмена веществ, восстановления утраченной силы и скорости сокращения мышц оказывает укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Изометрические упражнения позволяют оказывать - локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц. Упражнения на координацию движений используются для восстановления спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на физкультурно-спортивную деятельность. Упражнения на равновесие способствуют улучшению. Функций вестибулярного аппарата, воспитанию правильной осанки, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлексы. Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования нарушенного в результате утомления ритма дыхания. Корректирующие упражнения используются для восстановления позвоночника, грудной клетки, стоп и других частей тела нормального состояния после различных деформаций. В этих упражнениях локального воздействия, выполняемых из определенного исходного положения сочетаются силовое напряжение с растягиванием. Контроль эффективности воздействия средств и методов реабилитации осуществляется с помощью субъективных и объективных методов.

К субъективным методам относится анализ собственных ощущений по изменению самочувствия, наличие чувства бодрости, готовности к интенсивным тренировкам и соревнованиям, а также улучшение внимания, восприятия, способности к логическому мышлению и анализу, получаемой информации.

Объективные методы объединяют изменения конкретных показателей – данных самоконтроля по физической тренированности на основании выполнения соответствующих тестов и по функциональному состоянию организма на основании выполнения функциональных проб.

#### ***3.8. Планы антидопинговых мероприятий***

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные

исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

### **План антидопинговых мероприятий**

**Таблица № 16**

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы. Уметь подметить и исправить ошибки. Выполнять задания тренера в качестве помощника на уроке. Провести с группой

разминку, самостоятельное занятие. Провести с группой беседу в течении 15-20 мин на заданную тему.

Судейская практика: знать правила соревнований и основные методические положения судейства. Самостоятельное судейство на учебных и официальных соревнованиях. Знать правила ведения и обработки технических протоколов.

Самоконтроль: самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, пульс, дыхание, потоотделение, кистевая динамометрия, пульс, дыхание потоотделение кистевая динамометрия. Учет данных самоконтроля проводится занимающимися самостоятельно. Уметь пользоваться специальной литературой.

В течение всего периода тренировки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательном учреждении;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

## 4. Система контроля и зачетные требования

### *4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная борьба*

Таблица № 17

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость	Максимальный объем учебно-тренировочной	Требования по спортивной подготовке

			ость групп, чел.	работы (час/неделю)	
Начальный	До года	10	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше года	10	12-15	9	
тренировоч ный	До двух лет	12	10-12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП,ТТП,спортив ные разряды до 1 сп.разряда
	Свыше 2- х лет	12	10-12	20	

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Панкратион

Таблица № 18

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

*Гибкость.*

**Гибкость**-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к

усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность спортсмена к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

#### *Телосложение.*

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### ***4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки***

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёменные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### ***4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля***

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

Этапный контроль.

Текущий контроль.

Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами и специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

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

**Таблица № 20**

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

Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головой (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)**

Таблица № 21

Упражнения	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	4,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6

	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин, м	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	4	900-1000	950-1060	1100-1150	1126-1250	1176-1200	126-1350
	3	850-900	900-950	950-975	1000-1125	1050-1175	1100-1225
	2	800-850	850-900	875-950	925-1000	926-1050	976-1100
	1	795	845	870	925	925	1000
4. Прыжок в длину места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5	51	54	57	59		60
	4	45-50	48-53	51-56	53-58		55-59
	3	39-44	42-47	45-50	47-52		49-54
	2	36-38	43-48	39-44	46-50		47-52
	1	34	36	38	40		43

5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	705	805	855	905	955
	4	575-700	650-800	705-850	755-900	300-950
	3	455-575	500-649	550-700	600-750	650-800
	2	325-450	375-500	425-550	475-600	525-650
	1	324	375	425	475	525
7. Подтягивание, кол-во раз	5	16	17	18	19	20
	4	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19
	3	8-11	9-12	10-13	11-14	12-15

	2	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11
	1	3	4	5	6	7
8. Бег на месте 10 сек. в максимально м темпе, кол-во	5	68				
	4	58-67				
	3	48-57				
	2	38-47				
	1	37				
9. Выкрут с палкой, см	5	35				
	4	36-45				
	3	46-55				
	2	56-65				
	1	66				
10. Наклон вперед, см(стоя на гимнастической скамейке)	5	11				
	4	0,5 - 10,5				
	3	от 0 до - 10,0				
	2	от -10,5 до - 20,5				
Прыжки с прибавками	5	21	26	31	36	
	4	11-20	16-25	21-30	26-35	
	3	8-10	9-15	10-17	11-18	
	2	5-7	6-8	7-9	8-10	
	1	4	5	6	7	

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

**Таблица № 22**

Упражнение	баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег, 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10	9,7-10,3	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,8	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9

	1	12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин, м	5	900	950	1000	1251	1301	1351
	4	800	850	900	1126-1250	1176-1300	1226-1351
	3	500	550	600	1001-1125	1051-1175	1101-1225
	2	400	500	550	875-1000	926-1050	976-1100
	1	300	450	500	875	925	975
4. Прыжок в длину с места, см	5	190	196	202	210		220
	4	188	190	197	200		210
	3	183	185	192	195		200
	2	178	180	187	192		195
	1	173	175	185	150		160
5. Прыжок вверх по Абалакову, см	5	40	42	44	46		43
	4	38	40	42	44		46
	3	36	38	40	42		44
	2	34	36	38	40		42
	1	32	34	36	38		40
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	551	626	676	726		776
	4	476-550	541-625	586-675	636-725		636-775
	3	401-475	456-540	496-586	546-636		596-686
	2	326-400	376-455	426-495	476-545		526-595
	1	325	375	425	475		526
7. Подтягивание, кол-во раз	5	20	21	22	23		24
	4	12-15	13-16	14-17	15-18		16-19
	3	7	8	9	9		12
	2		7	8	8		10
	1	4	6	7	8		8
8. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол-во	5	66					
	4		57-65				
	3		47-56				
	2		37-46				
	1		36				
9. Выкрут с палкой, см	5	25					
	4		26-35				

	3	36-45			
	2	46-55			
	1	56-60			
10. Наклон вперед, см(стоя на гимнастической скамейке)	5	18	20	21	21
	4	10-12	12-14	14-15	16-17
	3	6	7	8	9
	2	5	6	7	8
	1	4	5	6	7
11. Прыжки с прибавками, кол-во	5	21	26	30	35
	4	11-20	16-25	17-26	20-30
	3	8-10	9-15	10-18	12-19
	2	5-7	6-8	8-10	10-12
	1	4-3	5-7	7-8	8-10

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей в группах по видам спорта:  
Борьба Панкратион - 24балла

#### **Условия тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

Бег 30 м со старта;  
Непрерывный бег в течение 5 мин;  
Челночный бег 3 X 10м;  
10-секундный бег на месте с максимальной частотой движения;  
Прыжок в длину с места;  
Прыжок вверх с места;  
Прыжки с «прибавками»;  
Подтягивание из виса на руках;  
Бросок набивного мяча;  
Выкрут с палкой;  
Наклон вперед.

**Организация и проведение тестирования.** При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований, в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе:

1. Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется

условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

3. Челночный бег 3 x 10м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13м. Отмеряют участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая ей. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.

4. Бег на месте в максимальном темпе: учитывают количество беговых шагов в течении 10 секунд. Тестирование проводят в помещении использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт да высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на два).

5. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие исключая жесткое приземление. Измерение дальности.

6. Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7. Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которой спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии 1/4 величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии 3/4 максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8. Подтягивание в висе па перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

9. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

10. Выкрут руки с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху, поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к

скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Цели кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше - со знаком - (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Оценка результатов тестирования.** В таблице №1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5-ти обязательных и 3-х дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа, приведенных в программе упражнений.

Видспорта	Бег 30 м	Непрерывный бег	Бег на месте	Челночный бег 3X10	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					В длину	вверх	С прибавками		
1. Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2. Баскетбол, ручной мяч.	++	++	+	++	++	++	++	+	+
3. Биатлон	++	++	+	++	++	+	++	+	+
4. Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
5. Борьба Греко-римская, вольная, дзюдо, самбо, «панкратион»	++	++	+	++	++	+	+	++	+

## 5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников, применяемых в работе:

1. Андерсон Д. Американское каратэ свободного стиля, Голивуд, Юник, 1999г. 217 стр.
2. Балтаджи Э.С. Кикбоксинг - безопасный спорт надежной защитой, Н-И Гэллери Букс. 2000г. 128 стр.
3. Барковский В.Е., Смиронов Н.В. Практическое каратэ, Ленинград, Сمارт, 1990г. 64 стр.
4. Волосатых В.В. и др. Энциклопедия боевого самбо. М. Ассоциация-Олимп, 1990 г. 427стр.
5. Валдайцев А. Панкратион / правила соревнований/ Барнаул, 2001г. 37 стр.
6. Галковский Н.М., Каталин А.З Спортивная борьба / учебник для институтов физической культуры/ М. ФиС, 1988 г. 374 стр.
7. Гринвальд Я.Е. Русский богатырь Иван Поддубный. М. ФиС, 1962г. 65 стр.
8. Доминик В. Техника каратэ полного контакта, Париж, Седиреп 2000г. 206 стр.

9. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М. Наука, 1990г. 427 стр. Ю.
10. Занненберг Х. Кулачный бой. Берлин, Веинманн. 2000 г. 216 стр.
11. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба, М. Просвещение, 1993г. 239 стр.
12. Иванов -Катанский С.А. Высшая техника каратэ. «Гранд», «Фаири» 1999г. 528 стр.
13. Кленьшев В. Панкратион / практическое пособие для тренеров и спортсменов по борьбе "панкратион"/ Барнаул, 1999г. 175 стр.
14. Ленц А.Н. Спортивная борьба. /учебное пособие для тренеров/. М. ФиС, 1969г. 203 стр.
15. Матацак П.Я. 100 уроков вольной борьбы. Алма-Ата, Казахстан, 1998 г, 298 стр.
16. Сорокин Н.А., Кожарский В.И. Техника классической борьбы. М. ФиС, 1966г. 212 стр.
17. Терехов О, Заяшников С. Таиландский бокс / Муа Таи /. Новосибирск, «Весть», 1992г. 231 стр.
18. Барышева Н.В., Миньяров В.М, Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника / учебное пособие для учителя физической культуры, Самара, 1994г. 136 стр.