Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

СОГЛАСОВАНО
учебно-методическим советом
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
протокол №01
от 14 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
приказ №01-14/138-ОД
от 21 сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «МАС РЕСТЛИНГ»

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 951. Программа открыта для внесения изменений и дополнений по решению учебно-методического Совета учреждения)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3- 4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

г. Якутск, 2026 г.

Составители:

Константинов Николай Элляевия, тренер-преподаватель ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;

Агапов Алексей Валерьевич, тренер-преподаватель ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;

Семенова С.Н., инструктор-методист ПМО и ИО ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мас- рестлинг» составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 14 ноября 2025 г. № 951 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» и «Экспериментальной программы спортивной подготовки по виду спорта мас-рестлинг» - 2022г./ Логинов В.Н., Гуляева С.С., Борохин М.И., Григорьев И.Ю. Константинов Н.Э. Агапов А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.3.3.	Спортивные соревнования	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	98
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	98
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	101
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	104

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «мас-рестлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг», утвержденным приказом Минспорта России 14 ноября 2025 г. № 951 (далее – ФССП).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва, достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки масрестлера высокого класса.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мас-рестлинг – один из видов единоборств, которая заключается в перетягивании палки через доску упора.

С учетом специфики вида спорта «Мас-рестлинга» (дисциплина «Мас-рестлинг») определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется' на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг».

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется Учреждением. Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: - на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «первый спортивный разряд»; - на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта». Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача. Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки. Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «мас-рестлинг» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг» и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься мас-рестлингом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 18 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1- *Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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.

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

Таблица 2 - *Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-16	16-24	18-27
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-832	832-1248	936-1404

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-тренировочного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и в смотрах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, (пп. 14.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для организации тренировочных занятий по мас-рестлингу, кроме основного тренера, могут привлекаться дополнительно тренер по общефизической и специальной физической подготовке с условием одновременной (с основным тренером) работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Мас-рестлинг» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по мас-рестлингу осуществляется с применением следующих видов планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После окончания очередного этапа подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стартов, разбора выступлений.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Игровой метод
3. Соревновательный
4. Метод круговой тренировки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3- Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по

п/п	тренировочных мероприятий	этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица №4- Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные	1	1	2	2	4	4
Основные	-	-	1	1	2	3

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Функции соревнований в виде спорта «Мас-рестлинг» (дисциплина «Мас-рестлинг») 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 спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам мас-рестлинга;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам мас-рестлинга;

- 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 физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5- Примерный годовой учебно-тренировочный план по мас-рестлингу

№	Содержания занятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	На весь период	На весь период
		4,5-6 ч	**6-8 ч**	**8-14 ч**	**12-16 ч**	**16-24 ч**	**18-27 ч**
1.	Общая физическая подготовка	104-125	142-178	161-232	220-244	262-324	250-272
2.	Специальная физическая подготовка	44-64	52-64	73-124	106-124	156-188	220-290
3.	Участие в соревнованиях	-	-	13-32	30-42	48-80	50-118
4.	Техническая подготовка	34-47	44-68	60-128	80-144	100-196	106-186
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-12	12-20	13-32	26-50	40-90	72-90
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-17	20-36	26-52	8-76
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	2-6	10-23	22-32	40-78	50-102
Количество часов на 42 недели		**189-252**	**252-336**	**336-588**	**504-672**	**672-1008**	**756-1134**
8.	Самостоятельная работа	45-60	60-80	80-140	120-160	160-240	180-270
Всего часов		**234-312** 100%	**312-416** 100%	**416-728** 100%	**624-832** 100%	**832-1248** 100%	**936-1404** 100%

Таблица 6- *Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг»*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	52-61	52-61	44-51	42-51	39-42	30-35
Специальная физическая подготовка (%)	20-28	20-29	22-27	22-27	23-31	25-38
Участие в соревнованиях (%)	-	-	2-6	2-8	3-9	4-14
Техническая подготовка (%)	15-20	15-24	18-25	18-27	15-24	12-25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	4-8	4-9	6-10	6-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-5	1-6	1-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-5	4-8	4-12

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» ежемесячно Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта» Информационные часы «О противопожарной безопасности» Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	В течение года
2.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
3.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
4.	Гражданско-патриотическое воспитание	бесед, диспутов, круглых столов, направленных воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях, - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д.	В течение года
5.	Гражданско-	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - участие в праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, РС(Я); - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.).	В течение года

	патриотическое воспитание	- проведение мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
6.	Общекультурное воспитание	-проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями (конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы).	В течение года

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного

сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важны фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому 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 юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в мас-рестлинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям мас-рестлинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине
2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия
3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию
4) Стремление тренера быть примером для воспитанников
5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств

6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты

7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8) Создание истории коллектива

9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8.

2.6.1. План антидопинговых мероприятий

Таблица №8

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	в течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течении года согласно графику	изучение материалов, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).	июнь-август	беседа

7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) мастерства	декабрь	беседа
11.	Изучение уровня знаний, обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	Анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.

2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении первенства школы по мас-рестлингу.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением в соответствии с Положением о спортивных судьях.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по

заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд

административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
2. Исследование физического развития.
3. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
4. Флюорография органов грудной клетки.
5. Электрокардиография.
6. Клинический анализ крови и мочи.
7. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося мас-рестлингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

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

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности.
- Углубленные комплексные медицинские обследования.
- Этапные комплексные обследования.
- Текущие обследования.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

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

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.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного и медицинского обследования (УМО и УКО)

Задачи УМО и УКО	Результаты
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 за состоянием 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	

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача – определить уровень различных сторон подготовленности спортсменов, занимающихся мас-рестлингом после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки
Уровень технической	Комплексная	Модельные характеристики

подготовленности СД	инструментальная методика	
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	Самообладание, психологическая устойчивость
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств и методов. объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. уровень тренировочной нагрузки.
Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индеек функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в мас-рестлинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

1. Естественные и гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства:

- Рациональное планирование тренировки;
- Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- физиотерапевтические;
- Бальнеологические.

4. Психологические средства:

- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, коррегирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большими нагрузками и объемами не должны проводиться. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «мас-рестлинг»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки);
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «мас-рестлинг» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мас-рестлинг»;
- закрепить и углубить антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 9- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1

2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 10- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «мас-рестлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			55% от массы тела обучающегося	45% от массы тела обучающегося
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	не менее	
			17	15
2.3.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	без учета времени		
2.4.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	без учета времени		
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 11- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта мас-рестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			75% от массы тела обучающегося	50% от массы тела обучающегося
2.2.	Становая динамометрия	кг, г	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	40
2.4.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	без учета времени		
2.5.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	без учета времени		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта мас-рестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	
2.2.	Становая динамометрия	кг, г	не менее	
			70% от массы тела обучающегося	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	45
2.4.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	без учета времени		
2.5.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	без учета времени		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на мас-рестлинг ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети из-за этого теряют интерес к виду спорта.

Целесообразней вести разговор об общеразвивающей подготовке как о важнейшем факторе, компенсирующей школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При

этом, общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах спортивной подготовки по мас-рестлингу.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Этап начальной подготовки

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.
Результатом реализации программы является:
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:
- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
-с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень: «Базовая фундаментальная техническая подготовка», (Возраст 10 лет)

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных способов борьбы четырех стартовых позиций, освоение позы седа трехопорной и двухопорной борьбы в правосторонней и левосторонней позиции при захвате палки перетягивания, простейшие захваты палки перетягивания;
- выявление предрасположенности к определенной позиции и ведения борьбы;
- изучение основных атакующих приемов при трехопорной и двухопорной борьбе из четырех исходных стартовых положений;
- освоение упражнений передвижений по доске упора, скользящие передвижения по доске упора;
- освоение упражнений для владения палкой перетягивания.

Второй уровень: «Базовая расширенная техническая подготовка», (Возраст 11 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершение изучения четырех стартовых позиций, трехопорный и двухопорный сед на помосте, простейшие захваты палки перетягивания;

- изучение основных основ атаки и активности в положении трехопорного и двухопорного седа на исходной и стартовой позиции;
- изучение основных защит и действий в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- изучение приемов борьбы передвижения по доске упора, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на доске упора, удержания и тяга, трехопорный и двухопорный сед прямолинейно и криволинейно;
- изучение приемов владения палкой перетягивания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью освоения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-1», (Возраст 12-лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней позиции захватов палки перетягивания, при разноименных взаимных трехопорных и двухопорных седах;
- изучение ответных приемов после защит, встречных и опережающих приемов против основных атакующих движений;
- изучение комбинации приемов при передвижении по доске упора, защитных и контратакующих действий;
- продолжение освоения упражнений владения палки перетягивания.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на трехопорных и двухопорных седах;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на владение палкой перетягивания;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «Юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-2», (Возраст 12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:
изучение особенностей борьбы трехопорных и двухопорных седах с учетом стартовых позиций с различными способами захвата палки перетягивания против противников, сидящих в различных позициях, продолжение изучения комбинаций;
- изучение борьбы в переходных положениях от трехопороной в двухопорную;
- продолжение отработки передвижений по доске упора;
- продолжение изучения комбинаций;
- продолжение изучения борьбы в переходных положениях прямолинейно, криволинейно.
Этот период направлен на специальную подготовку: технико- тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.
Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень: «Базовая тактико-техническая подготовка», (Возраст 13-14 лет)
Шестой уровень: «Базовая тактическая подготовка»

Основными задачами этих уровней являются:
-совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против мас-рестлеров, использующих различные позиции и захваты;
-определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
-совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);
-продолжение изучения комбинаций при передвижении по доске упора;

Седьмой уровень: «Индивидуально-групповая техническая подготовка»,
(Возраст 14-15 лет)

Основными задачами этого этапа являются:
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;
- ведение разведки сил и средств противника;
- концентрация собственных сил и средств для достижения победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе программное прохождение материала нацелено на подготовку к схваткам с конкретным противником, ведется с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированной моделей пространственно-смысловой деятельности.
На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально- групповой подготовки, корректировке технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

Этап совершенствования спортивного мастерства (Возраст 15-18 лет)
Восьмой уровень: «Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка»,
Возраст 15-16 лет

Девятый уровень: «Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка», Возраст 16-17 лет

Десятый уровень: «Индивидуально-групповая тактическая подготовка», Возраст 17-18 лет

Основными задачами этих уровней являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против противника с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против противников различным строением тела при схватке во всех исходных положениях;
-совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против противников, использующих различные стойки и захваты;
-определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов палки перетягивания;
- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких, спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Этот этап сочетается с группами спортивного совершенствования. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства одиннадцатый уровень: «Автономная подготовка», 18 лет и более

Основными задачами уровня являются:

- формирование и совершенствование индивидуальной техники борьбы с противниками различных стилей борьбы, различного телосложения, в различных взаимоположениях, в различных (в том числе стандартных) ситуациях поединка;
- стремление к достижению основных характеристик «модели масрестлера», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы;
- достижение результатов уровня спортивных членов сборных команд Российской Федерации;
- повышение соревновательной надежности и стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Переходя на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо строить тренировочный процесс мас-рестлера с расчетом на разведку сил и средств противника, на концентрацию своих сил и средств, на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-

тактического материала, и подготовка (кроме подготовки к борьбе с конкретным противником) должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований может переводиться на следующий этап в более раннем возрасте (но в соответствии с международными правилами борьбы в отношении допуска молодых спортсменов на соревнования более старшей возрастной группы).

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания, занимающихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной обеспеченности (таблица 2).

Требования к реализации программы:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности согласно индивидуальному плану;
- умение составлять характеристики предстоящих противников;
- выполнение нормы МС и МСМК или включение в кандидаты в сборную команду России;
- получение звания судьи I категории;
- повышение функциональных возможностей организма масрестлеров;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике мас-рестлинга, формирование стойкого интереса к мас-рестлингу, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Этап начальной подготовки, 1-й год (10-11 лет)

Практика

Физическая подготовка масрестлера.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в мас-рестлинге, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами мас-рестлинга осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки масрестлера

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений масрестлера, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого тренировка масрестлера должна состоять из двух направлений: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные. А также подвижные игры: парные и групповые.

Технико-тактическая подготовка

Элементы техники и тактики мас-рестлинга.

Основные позиции трехопорной мас-рестлинга. Основы владения техники владения палки перетягивания

Элементы передвижения по доске упора влево, вправо.

Защита от захвата палки перетягивания - из различных способов.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в тренировочный процесс заданий, направленных на:

- формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий в группах начальной подготовки 1-го года представлены в таблице 13.

Таблица №13 - Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 1-го года

№	Название темы	Количество часов
1	Краткий обзор развития мас-рестлинг в РФ	2
2	Гигиена физической культуры и спорта	2
3	Основы техники мас-рестлинга	4
4	Организационно-методические основы сохранения контингента	4
5	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
Всего часов:		16

Этап начальной подготовки, 2-й год (11-12 лет)

Практика

Физическая подготовка масрестлера

В группах 2-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений масрестлера с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координации (умений и навыков), поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально-подготовительные упражнения из арсенала мас-рестлинга.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами мас-рестлинга осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки масрестлера

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением мас-рестлинга. Это не только элементы техники мас-рестлинга, но и эффективные упражнения для развития мышц спин.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики мас-рестлинга, включающих в себя: основные положения мас-рестлинга (позиции), элементы передвижения (в различных стойках и направлениях), защиты от разных хватов палки.

Эти элементы формируют основы единоборства и должы обязательно включаться практически в каждое занятие.

ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий в группах начальной подготовки 2-го года представлены в таблице 14.

Таблица 14- Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 2-го года

№	Название темы	Количество часов

1	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5.	Личная гигиена масрестлера	3
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	2
8.	Проблема повышения качества технической подготовки масрестлеров	4
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в мас-рестлинге	4
10.	Основы ориентации и отбора масрестлеров	2
П.	Физические качества масрестлера	2
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
Всего часов:		29

Этап начальной подготовки, 3-й год (12-13 лет).

Практика.

Физическая подготовка масрестлера.

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений масрестлера с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающие и специально-подготовительных упражнений, и игр с элементами мас-рестлинга осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики мас-рестлинга.

Элементы техники и тактики мас-рестлинга, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях.

ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий в группах начальной подготовки 2-го года представлены в таблице 15.

Таблица 15- Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 3-го года

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале XX века	1
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	1

3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Физические упражнения - основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в мас-рестлинге	4
7.	Система отбора для занятий мас-рестлинге	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в мас-рестлинге и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в мас-рестлинге	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4
12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
Всего часов:		45

Зачетные требования.

По общей физической подготовке.

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки (контрольные нормативы).

По специальной физической подготовке Выполнение на оценку специальных упражнений масрестлера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года подготовки.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 3-му году подготовки.

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники, приобретение необходимого опыта

участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и «Кандидата в мастера спорта».

Учебно- тренировочный этап (спортивная специализация) (13-17 лет)

Общие замечания

Преемственность программного материала по годам подготовки в смежных тренировочных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в тренировочных группах в двух блоках: для занимающихся 1 -2 годов подготовки и 3-4 годов подготовки.

Такой вариант распределения материала позволяет тренеру, на наш взгляд, творчески распорядиться предложенным содержанием тренировочной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с 1-го года подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

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

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, опробованных каждым тренером, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и выполнять, как обязательный, следующий минимум упражнений, обязательно включая его в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года подготовки до 20-15 мин - в группах 3-4 годов подготовки).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2-й год (13-15 лет).

Практика.

Физическая подготовка масрестлера.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств масрестлеров является повторный и повторно-интервальный метод.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10- 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в мас-рестлинге, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для мас-рестлинга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка масрестлеров.

Первая задача решается в ходе общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике мас-рестлинга и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению к соревновательным упражнениям;

б) прилагать максимум усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Для развития мышц ног.

1. Из И.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемого запланированного тренирующего эффекта. Напротив, неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, как следствие, ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики мас-рестлинга. При этом внимание должно, быть уделено освоению атакующих и блокирующих захватов (особенно начиная со 2-го года этапа) и элементам маневрирования в изучаемых захватах.

При этом элементы техники и тактики мас-рестлинга, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике мас-рестлинга для 1-2-го годов этапа спортивной специализации.

ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий для тренировочного этапа 1-го и 2-го годов подготовки.

Таблица 16- Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 1-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	2
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	1

3.	Опорно-двигательный аппарат и движения	2
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности	2
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства масрестлеров вольного стиля	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	4
8.	Гигиена воздуха и воды	2
9.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	2
10.	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в мас-рестлинге	4
11.	Система отбора для занятий мас-рестлинге	2
12.	Проблема обеспечения равноценной эффективности технико- тактических арсеналов масрестлеров в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость	2
13.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки	2
14.	Система спортивных соревнований	4
15.	Сила и силовая подготовка	4
16.	Планирование тренировки	3
17.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	3
Всего часов:		45

Таблица 17- Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 2-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№	Название темы	Количество часов
1.	Международные связи советских спортсменов с середины 40-х годов до конца 80-х годов XX столетия	3
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
4.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности	4
7.	Методы исследования и контроля мастерства масрестлеров	4
8.	Развитие силовых качеств масрестлера	6
9.	Эпидемиологические факторы внешней среды	2
10.	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание масрестлера	2
11.	Система отбора для занятий мас-рестлингом	4
12.	Основы методики обучения и тренировки масрестлера	4
13.	Базовая технико-тактическая подготовка в мас-рестлинге	4
14.	Текущие планы тренировки	4
15.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	2
16.	Устойчивость технических действий в мас-рестлинге к сбивающему	4

	влиянию различных факторов	
17.	Моделирование в спорте	2
18.	Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей	4
19.	Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	4
20.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	4
21.	Соревновательная деятельность в спорте	6
22.	Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов	2
23.	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	4
24.	Построение программы микроциклов	4
Всего часов:		83

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки (приложение 9).

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

По инструкторском и судейском практике

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительных и специально- подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам мас-рестлинга.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4-й годы (15-17 лет)

Общие замечания

Подготовительный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать, как минимум, следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики мас-рестлинга трехопорной и двухопорной борьбе, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико- тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим средством в группах начальной подготовки, в тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Некоторые из этих заданий представлены в приложении 4.

Практика

Физическая подготовка

В тренировочных группах 3-4 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий для тренировочного этапа 3-го и 4-го годов подготовки

Таблица 18- Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 3-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№	Название темы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России после распада СССР	4
2	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания	6
5	Средства специальной силовой подготовки спортсменов	6
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»	2
7	Гигиеническое обеспечение подготовки в мас-рестлинге	2
8	Система отбора для занятий мас-рестлингом	4
9	Основы методики обучения и тренировки масрестлера	6
10	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в мас-рестлинге	6
11	Перспективные планы тренировки	6
12	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	3
13	Энергообеспечение мышечной деятельности	6
14	Построение программ мезоциклов	4
15	Прогнозирование в спорте	6

16	Гибкость и методика ее совершенствования	3
17	Координация и методика ее совершенствования	3
18	Средства и методы тренировки	4
19	Правила соревнований	4
Всего часов		83

Таблица 19- Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 4-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№	Название темы	Количество часов
1.	Российский спорт в международном спортивном движении	3
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта	6
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов	4
7.	Возрастно-половые основы спортивной деятельности	4
8.	Физиологическая характеристика двигательной деятельности	4
9.	Планирование спортивной тренировки	4
10.	Построение многолетней тренировки	6
11.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	3
12.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки масрестлеров высокой квалификации	8
13.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов	4
14.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	4
15.	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов	6
16.	Скоростные способности и методика их развития	4
17.	Правила соревнований	3
18.	Характеристика спортивной тренировки	6
19.	Утомление	4
	Всего часов:	83

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки (приложения 10).

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники й тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

По инструкторской и судейской практике

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально- подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам мас-рестлинга.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Для групп спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых мас-рестлеру, совершенствование техники мас-рестлинга, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по мас-рестлингу, подтверждение норматива «Кандидат в мастера спорта» и выполнение норматива для присвоения звания «Мастер спорта России».

Общие замечания

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая мас-рестлинг, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям мас-рестлинга на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в мас-рестлинге включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки масрестлеров в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по мас-рестлинге в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие: - интенсификация

тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности масрестлеров в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на помосте (до 60%.) При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медцико-биологических) и научно- методического обеспечения.
Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально- групповой технико-тактической подготовке (1-й год, 17-18 лет), в индивидуально-групповой тактико-технической и подготовке (2-й год, 18-19 лет) и индивидуально-групповой тактической подготовке (3-й год, 19-20 лет).
Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:
- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки масрестлера;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности масрестлера за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.
При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым масрестлером посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.
Первые соревнования среди взрослых спортсменов требует приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.
Организация тренировочного процесса
Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.
Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).
При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

- по цели - тренировочные, контрольные и соревновательные;
- по количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;
- по степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности масрестлеров, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у масрестлеров соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ и Госкомспортом РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе, следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

Практика

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений для спортсменов 16-17 лет и старше в полной мере можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка занимающихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики мас-рестлинга коронной техники и тактики мас-рестлинга, позволяющих достичь высоких спортивных результатов.

При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 1 -го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в мас-рестлинге стоек, захватов, взаимоположений масрестлеров, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие-широкие, с короткими руками - с длинными руками), борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой, правой).

При этом, «атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на 3-м году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствование комбинационного стиля мас-рестлинга.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

Теория

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по годам подготовки представлены в таблицах 20-22.

Таблица 20- Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-й год, 17-18 лет)

№	Название темы	Количество часов

1.	Рождение всемирного праздника	5
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	4
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	4
6.	Закаливание, режим и питание масрестлера	4
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	6
8.	Система отбора для занятий мас-рестлингом	4
9.	Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	4
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	4
11.	Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в мас-рестлинге	4
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	5
13.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров	4
14.	Внетренировочные факторы в системе подготовки масрестлеров	4
15.	Подготовка масрестлеров учетом биоэнергетических типов	6
16.	Азы знаний из биологии спорта	4
17.	Аминокислотная и протеиновая загрузка	4
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения	4
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	4
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	6
21.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	6
22.	Выносливость и методика ее совершенствования	4
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	6
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по мас-рестлинге	4
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	4
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	4
Всего часов:		117

Таблица №21- Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-й год, 18-19 лет)

№	Название темы	Количество часов
1.	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	6
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность	4
5.	Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно- климатических условий	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)	2
7.	Гигиена питания масрестлеров	6
8.	Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности	6
9.	Комплексный контроль в подготовке масрестлеров (6 часов)	6

10.	Внетренировочные факторы в системе подготовки масрестлеров	4
11.	Психологическая подготовка масрестлеров учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	6
12.	Допинг - неоправданный риск	6
13.	Пищевые добавки	4

Таблица№22 - Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (3-й год, 19-20 лет)

№	Название темы	Количество часов
1.	Международное спортивное движение и олимпийское движение во второй половине XX века	6
2.	Краткий обзор развития мас-рестлинга в России	3
3.	Физиология центральной нервной системы	8
4.	Физиологические особенности мышечной силы и скоростно- силовых качеств и выносливости	8
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Система отбора и формирования сборных команд по мас-рестлинге	6
7.	Физиологическая оценка состояния тренированности	6
8.	Комплексный контроль в многолетней подготовке масрестлеров	6
9.	Внетренировочные факторы в системе подготовки масрестлеров	4
10.	Допинг-контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов	8
11.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	8
12.	Правила соревнований	4
13.	Личная гигиена спортсмена	4
14.	Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка в процессе спортивной тренировки	4
15.	Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	4
16.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований	4
17.	Пути повышения эффективности отдыха	6
18.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6
19.	Биологические ритмы - один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме	4
20.	Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием	4
21.	Двойная детерминация управляющих воздействий - ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта	4
22.	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	4
23.	Факторы надежности спортивной деятельности	4
Всего часов:		117

4.1.4. Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Для групп высшего спортивного мастерства:

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники мас-рестлинга и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи 1 категории, подтверждение норматива мастера спорта, выполнение норматива мастер спорта международного класса.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований:
- тренерская и судейская практика.

Примечание. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки атлетов имеет использование в работе тренеров передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной *до уровня поурочных программ.*

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся мас-рестлингом всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики тренировки отечественных мас-рестлеров.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские школы спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижении я российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

2. Краткий обзор развития мас-рестлинга в России и за рубежом.

Характеристика мас-рестлинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие мас-рестлинга, как вида спорта.

Мас-рестлинг в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по мас-рестлингу. Сильнейшие мас-рестлеры дореволюционной России. Достижения Российских мас-рестлеров, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

Роль мас-рестлинга, как вида спорта и его влияние на развитие единоборств.

Первые соревнования по мас-рестлигу за рубежом и в России. Организация федерации мас-рестлинга в России. Международная федерация мас-рестлинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в мас-рестлинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие мас-рестлинга в мире. Сильнейшие мас-рестлеры зарубежных стран, их достижения.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, кистях рук, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий мас-рестлингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при становой тяге.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания мас-рестлеров. Режим питания у мас-рестлеров. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим мас-рестлеров.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

Для групп высшего спортивного мастерства.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание, Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий мас-рестлингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях мас-рестлингом. Продолжительность восстановления

физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты мас-рестлера.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др., характеристика предстартового состояния мас-рестлера в период подготовки и во время соревнований.

7. Основы техники выполнения упражнений в мас-рестлинге.

Техника выполнения упражнений в мас-рестлинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности мас-рестлера. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела.

Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств мас-рестлера. Основные параметры передвижения мас-рестлера по доске упора. Усилия, прикладываемые мас-рестлером к доске упора. Ускорение, скорость, скручивание палки при старте. Основные приемы защиты и атаки при старте. Траектория движения во время схватки. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в мас-рестлинге. Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения мас-рестлеров при поединке. Взаимосвязь усилий, прикладываемых мас-рестлерам к палке для перетягивания с кинематикой суставных перемещений, со скоростью перемещения соперника.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка мас-рестлера. Гибкость – одно из основных качеств мас-рестлера, необходимых для успешного выполнения упражнений в мас-рестлинге.

Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных мас-рестлера. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в мас-рестлинге.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

8. Методика обучения мас-рестлеров

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Завязывание глаз при тренировочных поединках мас-рестлеров как один из методов усвоения технических арсеналов и развития чувства восприятия соперника. Методика исправления ошибок.

9. Методика тренировки мас-рестлеров

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

10. Планирование спортивной тренировки.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подходов и упражнений.

Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

11. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с изнурительными нагрузками. Преодоление

Отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей мас-рестлера. Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка мас-рестлера и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки мас-рестлера.

Характеристика физических качеств мас-рестлера: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Организация и проведение соревнований по мас-рестлингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка места проведения соревнований, спортивного инвентаря, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия закрытия соревнований (проверка наличия звуковой аппаратуры, гимнов флагов). Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований. Итоговые протоколы. Подведение итогов личной и командной борьбы.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
Экипировка троеборца. Техника безопасности.

Требования к спортивному залу для занятий мас-рестлингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие помостов для доски упора.

Оборудование и инвентарь зала для мас-рестлинга. Помосты с досками для упора: тренировочная, подростковая и детская. Устройство соревновательного помоста с доской упора. Тренажер «Блок тяги». Вспомогательные тренажеры. Гири, штанги, разборные гантели, подставки. Соревновательные шорты, ремни, соревновательная обувь, магнезия. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие о энергетической и

пластической сущности питания, об энергозатратах мас-рестлеров, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения приемов во время схватки, выполнение правильного старта, стартовой позиции рук и стопы на доске упора, использование специальной экипировки. Этапы Становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки мас-рестлера. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и поведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Общая физическая подготовка

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнений без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники мас-рестлинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладении техникой плавания;
- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Общие методические рекомендации

При занятиях мас-рестлингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные только для мас-рестлинга.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц,

скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным

напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

•важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

•как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

•исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;

•принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

•принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2) варьировать число повторений;

3) изменять последовательность выполнения упражнений;

4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;

5) выполнять упражнения с любых весомы отягощений при постоянном напряжении;

6) отработка приемов и упражнений в паре;

7) варьировать скорость выполнения упражнений;

8) изменять время отдыха между подходами;

9) варьировать величину отягощений;

10) использовать различные принципы тренировочного процесса;

11) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

-Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

-Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное

выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2

минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

-Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например, верхних, нижних конечностей и пальцев рук).

-Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

-Методика целостного и расчлененного выполнения отдельных периодов и фаз упражнений, специально-вспомогательных упражнений. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

-Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

-Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

-Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с мас-рестлерами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом является спарринг. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих мас-рестлеров.

2.2. Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой

ПРИСЕДАНИЕ. Приседание спортсмена со штангой. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

2.3.Совершенстововование техники выполнения приемов и упражнений в мас-рестлинге

Совершенствование выполнение приема «Ушницского». Подводящее упражнение на тренажере «Блок тяги». Совершенствование приема «Стойка» под руководством тренера. Совершенствование приема «Ключ» (основывается на правильном хвате палки для

перетягивания, с использованием ошибки соперника). Совершенствование приема «Газ» и «Зашагивание». Отработка до совершенства передвижения по доске упора.

11.2.4. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений и приемов с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: правильное выполнение приемов «Ушницского», «Стойка», «Ключ», «Газ» и «Зашагивание».

2.5. Развитие специфических качеств мас-рестлера.

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения. Упражнения на тренажере «Блок тяги».

Отработка приемов «Ушницского», «Стойка», «Ключ», «Газ» и «Зашагивание» вместе со спарринг партнером.

2.6. Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка мас-рестлера должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятии различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи и коньки. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических,

но и специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки масрестлеров, необходимого для прохождения спортивной подготовки в спортивных объектах, представлен в таблице №23.

Таблица 23 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Весы электронные (до 200 кг)	штук	На организацию	1
2	Гантели переменной массы (от 3 до 35 кг)	комплект	На организацию	4
3	Гири спортивные (16кг, 24кг, 32кг)	комплект	На организацию	4
4	Доска упора (высота 22 см)	штук	На организацию	2
5	Доска упора (высота 24 см)	штук	На организацию	2
6	Магнезница	штук	На организацию	2
7	Мат гимнастический	штук	На организацию	6
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1до 5 кг)	комплект	На организацию	4
9	Палка гимнастическая	штук	На организацию	12
10	Палка для перетягивания	штук	На тренера-преподавателя	10
11	Плинты для штангистов (высота 5см, 10 см, 15см)	пар	На организацию	4
12	Покрытие на помост для вида спорта «мас-рестлинг»	штук	На помост	2
13	Помост для вида спорта «мас-рестлинг»	штук	На организацию	2
14	Рулетка металлическая (50см)	штук	На тренера-преподавателя	1
15	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	На тренера-преподавателя	10
17	Скамейка гимнастическая	штук	На организацию	4
18	Скамья для жима лежа	штук	На организацию	4
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	На организацию	2
20	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	На организацию	4
21	Стенка гимнастическая	штук	На организацию	2
22	Стойка для приседания со штангой	штук	На организацию	2
23	Тренажер для развития мышц спины	штук	На организацию	2
24	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На организацию	1
25	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	На организацию	4

Таблица 24- Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Обувь спортивная	пар	14
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	14
3	Пояс тяжелоатлетический	штук	14
4	Трусы спортивные женские (красные, синие)	штук	14
5	Трусы спортивные мужские (красные, синие)	штук	14
6	Туфли тяжелоатлетические	пар	14
7	Футболка (короткий рукав)	штук	14

Таблица 25- Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Обувь спортивная	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3	Пояс тяжелоатлетический	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4	Трусы спортивные женские (красные, синие)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5	Трусы спортивные мужские (красные, синие)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6	Туфли тяжелоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7	Футболка (короткий рукав)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 12.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442),действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «мас-рестлинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности
- охрана труда

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Борохин М.И. История развития мас тардыһыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете / Борохин М.И., Дегтярев Ф.М., Захаров А.А. // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы». – Якутск, 2001. – С. 34.

2. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «мас тардыһыы» в

Якутском государственном университете / Борохин М.И., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.109-112.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 264 с.
5. Захаров А.А. Планирование тренировочного процесса спортсменов по мас тардыһыы в Якутском государственном университете / Захаров А.А., Захарова Я.Ю., Борохин М.И. // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы». – Якутск, 2001. – С. 32-34.
6. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития мас тардыһыы (перетягивание палки) / Захаров А.А., Борохин М.И., Захарова Я.Ю. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С. 112.
7. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье. – Омск: Изд-во СибГАФК, 1996. – 171 с.
8. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ Республики Саха (Якутия). – Якутск, 1992. – 96 с.
9. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. – Якутск, 1980.
10. Кривошапкин П.И. Мас тардыһыы. – Якутск, 1997. – 68 с.
11. Марков П.И. Анализ техники ведущих спортсменов по перетягиванию палки (предварительные данные) / Марков П.И., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.115.
12. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. – Ростов-на-Дону, 2002. – 326 с.
13. Об утверждении Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС). Приказ Государственного комитета Российской федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. №560. – Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта. – М., 2004. – С. 821-871.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002. – 864с.
15. Омукчанов А.А. Предварительный анализ схваток ведущих спортсменов по перетягиванию палки / Омукчанов А.А., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.113.
16. Педагогика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.В. Белорусовой, И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
17. Правила соревнований. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) / Кочнев В.П., Прокопьев А.Т., Захаров А.А., Григорьев И.Ю., Сыромятников А.Г., Борохин М.И. – Якутск, 2002. – 84 с.
18. Соловьев И.П. Развитие физических качеств студентов, занимающихся перетягиванием палки // Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». – Якутск, 2005. – С. 151-152.

19. Футбол: учебник для институтов физической культуры. / Под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 480 с.
21. Шадрина А.А. Якутские народные игры. – Якутск, 1990.
22. Шамаев Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера. – Якутск, 1999. – 120 с.
23. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. – Якутск, 1996. – 116 с.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1977. – 215 с.
2. Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Спорт сахалыы к³рμ²-нэригэр кμрэхтэһиилэр бираабылалара. – Якутскай, 1960.
3. Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР (правила соревнований). – Якутск, 1960.
4. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы её развития // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., ФиС, 1981. – С. 117–131.
5. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). – Краснодар: КГУ, 1997. – 365 с.
6. Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей юных борцов / Дворкин Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. // Материалы VII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том III. – М., СпортАкадемПресс, 2003. – С. 98-100.
8. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР (правила соревнований). – Якутск, 1975.
9. Кочнев В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР. – Якутск, 1988.
10. Кочнев В.П., Шамаев Н.К. Изменения, дополнения к комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы и методические указания к ним. – Якутск, 1992. – 67 с.
11. Логинов В.Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки (мас рестлинг) // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона». – Якутск, 2004.
12. Логинов В.Н. Динамика времени схваток в перетягивании палки // Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». – Якутск, 2005. – С. 89–92.
13. Окладников А.П. История Якутской АССР. – М.,1955.
14. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М., 2002. – 384с.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М., 2001.
16. Тарский Н.Н., Кочнев В.П. Правила по национальным видам спорта Якутской АССР. – Якутск, 1955.

17. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
18. Федоров А.С. Обµгэлэрбит оонньуулара. – Якутскай, 1990.
19. S.L.Ondurouhar. KORDOOQ, CEDDIK OONNJULAR. QOKUUSKAI. – 1934.