

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО
«НСШ им. С.В. Быкова»
от «31» января 2023 г. № 15/р

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «спортивная борьба»
для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации: - без ограничений

**г. Новодвинск
2023 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	7
2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта спортивная борьба	7
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта спортивная борьба	8
2.3 Режимы тренировочной работы.....	8
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе	9
2.5 Предельные тренировочные нагрузки.....	9
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	10
2.7 Структура годичного цикла	10
3. Методическая часть.....	11
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	11
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	11
3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	12
3.4 Планы применения восстановительных средств.....	12
4. Система контроля и зачетные требования.....	14
4.1 Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спортивная борьба.....	14
4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.....	16
4.3 Виды контроля общей физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний	16
5. Перечень информационного обеспечения.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова» (далее – МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Общеразвивающая программа по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительного этапа является пособием для тренеров-преподавателей спортивных школ. Особенность общеразвивающей программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. В программе разработана методика построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 5 до 9 лет), дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

Борьба как вид спорта культивируется во многих спортивных школах и регламентируется учебно-методической документацией: локальными актами, учебными планами и т.д.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 5-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером-преподавателем. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития спортивной борьбы. В дополнительной общеразвивающей программе разработана методика построения подготовки обучающихся в возрасте от 5 лет. Дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития спортивной борьбы.

Практическая значимость программы для спортивно-оздоровительного этапа заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы дополнительной общеразвивающей программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с возрастом и уровнем подготовки. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена методика построения тренировочного процесса для детей от 5 лет. В общеразвивающей программе представлены: методический план по спортивной борьбе, примерные планы учебно-тренировочного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Цель общеразвивающей программы - формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Для достижения цели в программе ставятся задачи:

- Привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.
- Ознакомление с техническим арсеналом.

Приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре

движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации; развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о борьбе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Основная идея общеразвивающей программы – реализация учебно-тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных борцов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебной группы, подготовку начинающих спортсменов к этапам спортивной подготовки. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий спортивной борьбой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств. Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами спортивной борьбы) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Прием в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» для прохождения обучения в спортивно-оздоровительной группе осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора учреждения.

Прохождение подготовки в спортивно-оздоровительной группе осуществляется при выполнении следующих критериев:

- возраст прохождения подготовки - с 5 лет;
- на основании заключения о состоянии здоровья в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «О Порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.1 Продолжительность этапов, возраст для зачисления и количество лиц, проходящих обучение в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта спортивная борьба

Порядок формирования спортивно-оздоровительных групп по виду спорта спортивная борьба определяется на основании локальных актов МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, продолжительность данного этапа, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапа, возраст для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта спортивная борьба

Этап	Продолжительность (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный	Не ограничено	5	14

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта спортивная борьба

Раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении, что отображено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	53-65
Специальная физическая подготовка (%)	10-14
Технико-тактическая подготовка (%)	16-22
Теоретическая подготовка (%)	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4

2.3 Режимы массового и спортивно - оздоровительного процесса

Массовый и спортивно - оздоровительный процесс в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» должен проходить в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 40 недель.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы в форме спортивно- оздоровительных лагерей;
- участие в спортивных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа, 12 академических часов в неделю.

Увеличение недельной спортивно-оздоровительной нагрузки и перевод лиц, осуществляющих подготовку, на этап спортивной подготовки обуславливаются сдачей контрольно-переводных нормативов и возрастным критерием. Отдельные лица, не достигшие установленного возраста для перевода в группу начальной подготовки в исключительных случаях, могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, экспертного совета) при персональном разрешении врача.

2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в спортивно-оздоровительной группе

2.4.1. Медицинские требования:

МБУ ДО «НСШ им С.В. Быкова» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительной группе, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, психологическое сопровождение.

Зачисление в спортивно-оздоровительную группу проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «О Порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом ГБУЗ АО «НЦГБ», или специалистами ГБУЗ АО АЦЛФиСМ не менее 1 раза в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся после болезни или травмы.

2.4.2. Возрастные требования к лицам, проходящим обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы, установлен локальными актами МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова». Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап - 5 лет.

2.5 Предельные оздоровительные нагрузки

Предельную оздоровительную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема оздоровительной нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	12
Количество занятий в неделю	6

Общее количество часов в год	480
Общее количество занятий в год	240

2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Качество оздоровительного процесса во многом зависят от их обеспеченности необходимым инвентарем и специальной одеждой (экипировкой). Отметим, что важно и качество данной экипировки. Список необходимого инвентаря, оборудования и экипировки, а также их количество предоставлены в таблицах 4, 5, 6.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Борцовский манекен	штук	2
2	Борцовский жгут	штук	2
3	Канат	комплект	1
4	Мат гимнастический	штук	6
5	Мяч баскетбольный	штук	1
6	Мяч волейбольный	штук	1
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Набивные мячи (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
9	Секундомер	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	12
11	Скамейка гимнастическая	штук	2

2.7 Структура годичного цикла

Занятия планируют на каждые 40 недель (календарный год) на основе оздоровительного плана, годового план-графика занятий и настоящей программы.

Выполнение контрольных нормативов фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность оздоровительного процесса с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств, основные оздоровительные средства. Описаны средства и методы врачебного, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1 Рекомендации по проведению оздоровительных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях оздоровительных занятий

МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» организует работу с лицами в течение 40 недель календарного года. Расписание занятий составляется МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав оздоровительной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на оздоровительных занятиях. Правила техники безопасности доводятся до спортсменов с первого дня начала оздоровительного процесса. Наряду с общими правилами техники безопасности, они должны учитывать специфику места проведения занятий, климатических и иных условий.

3.2 Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок

Рекомендуемые объемы оздоровительных нагрузок (в часах) отражены в годовом плане и рассчитаны на 40 недель в разделах:

Общая физическая подготовка (ОФП);

Специальная физическая подготовка (СФП);

Технико-тактическая подготовка (ТТП);

Теоретическая подготовка (ТП);

Контрольно-переводные испытания (КПИ);

Восстановительные мероприятия (ВМ), согласно таблице 2 «Соотношение объемов оздоровительного процесса в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта спортивная борьба.

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

3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем на весь оздоровительный процесс в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Для эффективного оздоровительного процесса в МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова» по мере необходимости на сентябрь текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу. Периодизация занятий в спортивной борьбе основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы.

3.4 Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах оздоровительных занятий. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические - предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного оздоровительного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, оздоровительными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-«компенсаторные» физические нагрузки - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце оздоровительного занятия, между тренировочными сериями продолжительностью от 1 до 15 мин;

-оздоровительные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

-рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее

действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тяжелых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба.

Планируя оздоровительный процесс, необходимо понимать, какие физические качества человека в данном виде спорта оказывают значительное и незначительное влияние (таблица 5). Исходя из полученных знаний, тренер грамотно выстраивает оздоровительный процесс.

Таблица 5

Критерии подготовки и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной

преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувыркков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;

- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивная борьба»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях оздоровительной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе оздоровительных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Тестирование физических качеств спортсмена также помогает тренеру-преподавателю контролировать динамику развития спортивной подготовки борца. Нормативы контрольных упражнений представлены в таблице 6.

Таблица 6

Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Описание упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	-	6,8
2	Бег 60 м. с высокого старта	с	10,8	-
3	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	110	105
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	7	4
5	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в замок над головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	Количество раз	15	10

Тест 1 – «Бег 30 и 60 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «скорость».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Методика выполнения. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ)

Тест 4 «И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в замок над головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение».

Методика выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата,

ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. Федеральный закон от 14.12.2007.
3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Всероссийский реестр видов спорта.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2013 № 71478).
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «О Порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».