

МКУ УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3
ИМЕНИ ПОЧЕТНОГО ГРАЖДАНИНА ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА ЛОПАТИНА»

СОГЛАСОВАНО
Протокол тренерского совета
№ _____
от _____ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШОР № 3
имени А.А. Лопатина
_____ С.Ю. Шамшуров
Приказ № _____
от _____ 2021 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(греко-римская)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 27 марта 2013 г. № 145

Срок реализации программы: бессрочно

Разработчики программы:
Вернигор Елена Сергеевна
заместитель директора по СР

Богданов Алексей Валентинович
тренер отделения
спортивной борьбы

Нижний Тагил
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса по спортивной борьбе	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	9
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество человек в группе	12
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки	12
2.3.	Соревновательная деятельность	13
2.4.	Режимы тренировочной работы	15
2.5.	Возрастные, медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.6.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки	20
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	23
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	32
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	34
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	35
3.4.	Планирование спортивных результатов	36
	3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях	37
	3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов	38
3.5.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	38
	3.5.1. Врачебный контроль	38
	3.5.2. Педагогический контроль	39
	3.5.3. Психологический контроль	39
	3.5.4. Биохимический контроль	40
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	42
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	95
3.8.	Планы применения восстановительных средств	99
3.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	104
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	108
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	109
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств, телосложения на результативность	109
4.2.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	110
	4.2.1. На этапе начальной подготовки	111
	4.2.2. На тренировочном этапе	111

	4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	111
	4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства	111
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	111
	4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	111
4.4.	Методические рекомендации по организации тестирования	116
	4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования по ОФП и СФП	116
	4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования	117
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	118
5.1.	Список литературных источников	118
5.2.	Перечень интернет-ресурсов	118
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	120

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года № 145.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Целью спортивной подготовки борцов является освоение и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в Мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

1. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

2. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта.

3. Получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет.

4. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

5. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены.

6. Овладение методами определения уровня физического развития борца и коррективки уровня физической подготовленности.

7. Систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

8. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокого уровня физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

9. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

10. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, области, города.

11. Подготовка из числа спортсменов инструкторов и судей по греко-римской борьбе.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, инструкторов по спорту, спортсменов-инструкторов и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по спортивной борьбе в МБУ «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина».

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Общегодовой максимальный объем тренировочной деятельности, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки 2-го года обучения, может быть сокращен не более чем на 25 % при необходимости на усмотрение администрации школы.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Греко-римская борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки или победить по баллам. Соревновательные схватки борцов представляют собой работу субмаксимальной мощности: кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсменов сопровождаются элементами натуживания и задержкой дыхания, во время захватов преобладают статические усилия групп мышц. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

В целом занятия греко-римской борьбой способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Борьба является важным средством физического воспитания, развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости. Для развития гибкости в борьбе используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, фляг, рондад, сальто, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развиваются с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби и мини-футбол. Технические действия отрабатывают на манекене, а затем и в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с

отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лежа и стоя, упражнения из тяжелой атлетики), без отягощения (отжимания от пола), работа со жгутом возле гимнастической стенки.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции. Поэтому общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы.

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

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Спортивная подготовка в спортивной борьбе – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

Процесс спортивной подготовки занимающихся спортивной борьбой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: урочную, самостоятельную (утренняя разминка, домашнее задание, самостоятельная работа, пробежки и др.), демонстрационную (показательные выступления, прикидки, зачеты, соревнования) и др.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий спортивной борьбой является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием или, попросту, тренировкой. Характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания. Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. Каждая тренировка является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки борцов. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Как и в любом другом виде спорта в спортивной борьбе различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео-просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки борцов, и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и в меньшей степени с борцами младшего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки борцов. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам: обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, комплексные.
2. По величине нагрузки: ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.
3. По организации: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Обучающие уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных борцов.

В процессе **тренировочных** уроков осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка. Особое значение в ряду тренировочных уроков имеют **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Важную роль в подготовке борцов имеют **контрольные** уроки. На этих уроках осуществляется проверка физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению борцов после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок. **Восстановительные** уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

В процессе **комплексных** уроков, которых, надо отметить, большинство в тренировочном процессе, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, восстановления и тренировки.

Помимо того, что занятия по спортивной борьбе существенно различаются по педагогической направленности, они могут существенно различаться и по тренировочным нагрузкам.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. **Оптимальное** занятие характеризуется 70-80 % от ударной нагрузки. **Умеренное** занятие содержит 50-70 % нагрузки от максимума. **Разгрузочное** занятие – менее 50 %.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба", кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) борцов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленным в таблице.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	-----------------------------------

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов;

- при объединении разных по спортивной подготовленности борцов в одну группу, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;

- в случае неуккомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу занимающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья борцов;

- отдельные борцы, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены могут сдавать нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

После каждого года спортивной 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.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключения врача ВФД. Оформляется перевод приказом директора МБУ «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина».

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине "Греко-римская борьба" формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс** - учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба") состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки в соответствии с ФССП)

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной

Максимальной реализации индивидуальных возможностей			специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	3 года
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба")

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-13 лет)

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 освоения 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" 10-11 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и на четвереньках из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень **"Базовая расширенная техническая подготовка" 11-12 лет**

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

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

Третий уровень **"Базовая технико-тактическая подготовка-1" 12-13 лет**

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

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с моста.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) **12-17 ЛЕТ**

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 укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- 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" 12-14 лет**

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучить борьбу в переходных положениях;

- продолжение отработки дожимов и уходов (выходов наверх) при положении моста;

- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;

- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

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" 14-15 лет

Шестой уровень

"Базовая тактическая подготовка" 15-16 лет

Основными задачами этих уровней (5-6) являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки 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 особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучение особенностей различных стилей борьбы;

- продолжение изучения комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;

- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Седьмой уровень

"Индивидуально-групповая техническая подготовка" 16-17 лет

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;

- ведение разведки сил и средств противника;

- адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником. (Имеется в виду, что на данном этапе программное прохождение материала в плане подготовки к схваткам с конкретными противниками должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.)

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Восьмой уровень

"Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка" 17-18 лет

Девятый уровень

"Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка" 18-19 лет

Десятый уровень

"Индивидуально-групповая тактическая подготовка" 19-20 лет

Основными задачами этих уровней (8-10) являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов 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 против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- сохранение здоровья спортсменов.

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, субъекта Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Одиннадцатый уровень

Основными задачами этого уровня являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, субъекта Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо строить тренировочный процесс борцов с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств, на достижение победы над вероятным противником.

Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала "вообще", и подготовка в этом случае, кроме подготовки к схваткам с конкретными противниками, 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 переводится на следующий этап в более раннем возрасте.

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.

Схема организации комплексной многолетней подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба")

Год обучения	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
1	Базовая фундаментальная техническая подготовка	ОРП+ОФП	МЭтП
2	Базовая расширенная техническая подготовка	ОРП+ОФП	МЭтП
3	Базовая технико-тактическая подготовка - 1	ОРП+ОФП	МЭтП+ВП
4	Базовая технико-тактическая подготовка - 2	ОФП	МЭтП+ВП
5	Базовая тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
6	Индивидуально-групповая техническая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
7	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
8	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
9	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
Далее		(СФП)	

ОРП - общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;

ОФП - общая физическая подготовка борца;

МЭтП - морально-этическая подготовка;

ВП - волевая подготовка;

ЭП - эмоциональная (соревновательная) подготовка борца.

Организационно-методические мероприятия

Планирование, учет и отчетность. Мотивирование образовательной деятельности	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование преемственности в работе подразделений	Дозирование физических нормативов. Критерии оценок	Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
---	--	---	--	--

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 статус кандидата в сборную команду России;
- получение звания судьи I категории;
- повышение функциональных возможностей организма борцов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. 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 14 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, 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 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь звание не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст для зачисления, количественный состав занимающихся в группе, максимальный объем тренировочной работы и требования по спортивной подготовке представлены в таблице.

Этапы обучения по годам	Минимальный возраст для зачисления в группы	Оптимальная наполняемость группы	Максим трениров. нагрузка в неделю	Требования по спортивной подготовке на начало тренировочного года
Этап начальной подготовки:				

<ul style="list-style-type: none"> • 1 год обучения • 2 год обучения • 3 год обучения 	10 лет	12-15	6	
Тренировочный этап: <ul style="list-style-type: none"> • 1 год обучения • 2 год обучения • 3 год обучения • 4 год обучения 	12 лет	10-12	12	III юн р.- I сп. р.
		10-12	14	
		10-12	18	
		10-12	20	
Этап совершенствования спортивного мастерства: <ul style="list-style-type: none"> • 1 год обучения • 2 год обучения • 3 год обучения 	14 лет	4-7	24	КМС
		4-7	26	
		4-7	28	
Этап высшего спортивного мастерства: <ul style="list-style-type: none"> • весь период 	16 лет и старше	1-4	32	МС, МСМК

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43 -55	32 - 41	22 - 28	16 - 21	9 - 12	31 - 39

Специальная физическая подготовка (%)	14 -18	16 - 20	18 - 23	21 - 27	20 - 26	16 - 20
Технико-тактическая подготовка (%)	20 -26	25 - 32	24 - 31	25 - 32	30 - 39	25 - 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10	6 - 8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16	8 - 10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6	5 - 7

2.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивные соревнования – это важнейшее условие функционирования вида спорта и неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Хорошо организованные соревнования позволяют решать весьма многообразные задачи:

1. Повышение интереса и сознательности в занятиях спортом.
2. Объективная проверка уровня и хода спортивного совершенствования борцов.
3. Стимулирование дальнейшего развития способностей и качества всех видов подготовки борцов.
4. Повышение морально-волевой, психологической и тактической готовности борцов.
5. Оценка профессионализма и качества работы тренерского состава.
6. Пропаганда вида спорта, средство его развития и пополнения контингента занимающихся.
7. Стимулирование процесса, совершенствование и саморазвитие вида спорта в целом и его составляющих.
8. Расширение круга и географии взаимодействия тренеров и борцов.
9. Обогащение и разнообразие спортивной жизни города интересными и красочными событиями.

Соревнования по спортивной борьбе классифицируются по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями чемпионаты и первенства) и неофициальные (турниры, матчевые встречи, кубки и т.д.);
- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам);
- по масштабу: Олимпийские игры, мировые игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов, национальные, региональные, областные, городские, районные, внутришкольные;
- по форме зачета: личные, командные, лично-командные;
- по возрастным категориям: юношеские, юниорские, кадетские, взрослые.

Соревновательная подготовка – это процесс формирования соревновательного опыта, специальных знаний, умений и навыков соревновательной деятельности. По отношению к другим видам соревновательная подготовка является интегрирующим (объединяющим) началом, но не сводится к их суммированию, а является самостоятельным разделом.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки,

оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре тренировочной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Непосредственная предсоревновательная подготовка борцов осуществляется на основной базе проведения соревнований в установленные организаторами сроки. В подготовке борцов возникают два новых фактора:

1. Непривычный зал, ковер, окружающая обстановка;
2. Непривычное время тренировок по времени суток и продолжительности.

Кроме этого, тренироваться приходится в присутствии борцов других команд, тренеров, организаторов, судей.

Все это существенно сказывается на психическом состоянии спортсменов, повышает волнение, «выбивает из колеи». Для снятия излишнего предстартового волнения у борцов и лучшей подготовки к соревновательным схваткам существует ряд предсоревновательных мероприятий:

- ✓ приехать к месту соревнований заранее, чтобы успеть адаптироваться к новым условиям, привыкнуть к новой обстановке;
- ✓ разработать программу подготовки к выходу на ковер, начиная с приезда: разминка, подготовка к конкретному сопернику, настрой к выходу на ковер, сам выход, уход, подготовка к следующей схватке;
- ✓ апробировать программу подготовки к выступлению на модельных тренировках, прикидках, подготовительных соревнованиях;
- ✓ в процессе непосредственной подготовки борцов к поединку важно отвлечь их от окружающей обстановки, держать в постоянном, но не очень утомительном движении, внимание сосредотачивать на «мелочах»;
- ✓ целесообразно иметь опробованный и эффективный ритуал настройки на схватку: идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, самоприказы и др.;
- ✓ излишнее волнение борцов можно снять, во-первых, энергичным хлопком по рукам и другим частям тела, во-вторых, растиранием мочек ушей;
- ✓ после схватки необходимо в кратчайшие сроки отвлечься от сделанного (разбор отложить на «потом») и начать подготовку к следующей встрече;
- ✓ предусмотреть тактические варианты действий в различных ситуациях по тем или иным соображениям.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования

специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Режим тренировочной работы в спортивной борьбе объективно подчинен физиологическим закономерностям развития спортивной формы по фазам: становления (приобретения), стабилизации и временной утраты. Полный цикл развития спортивной формы соответствует макроциклу спортивной тренировки, а отдельные фазы – периодам, на которые делится макроцикл – подготовительному, соревновательному и переходному.

Методика тренировки борцов в подготовительном периоде

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Задачи периода:

- укрепление здоровья занимающихся;
- общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- теоретическая подготовка;
- воспитание морально-волевых качеств;
- изучение техники и тактики борьбы.

Подготовительный период состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разностороннее воздействие на организм занимающихся, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается обще-подготовительный этап выполнением запланированных нормативов по физической и технической подготовке.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание, но не в связи с ростом объема, который стабилизируется, а в связи с ростом интенсивности, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций приемов, сокращением пауз между подходами и т.д.

Методика тренировки борцов в соревновательном периоде

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель состоит в том, чтобы достигнутый на предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 мезоцикла, основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

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

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой его структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Методика тренировки борцов в переходном периоде

В переходном периоде решаются следующие задачи:

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

Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Однако нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, ибо это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода – 4-6 недель. Если же борец не имел достаточных нагрузок, мало соревновался, переходный период может быть и короче.

2.5. ВОЗРАСТНЫЕ, МЕДИЦИНСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба"), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.
2. Получать медицинский допуск к каждому соревнованию.
3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.
6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности.

Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба".

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на

соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования

2.6. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
Отборочные	-	-	1	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1	1	1 - 2	1 - 2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

К соревновательной деятельности привлекаются все занимающиеся, начиная со 2-го года обучения, по мере взросления борцов и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки.

2.7. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, рассчитанные на 52 недели

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства весь период
	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	весь период
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	5-6	6-12	6-12	6-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208-312	260-312	312-624	312-624	312-624	468-728	468-728	468-728

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

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

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Количественный состав			Качественный состав	
		Мин. (по стандарту)	Опт.	Макс.	Разряды (звания)	Соревновательная результативность
Этап начальной подготовки	1	12	15	15	норма ОФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП, участие в школьных соревнованиях
	2	12	12	15		
	3	12	12	15		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	12	12	III юн.р. II юн.р. I юн.р. III сп.р. II сп.р. I сп.р.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, участие в школьных и городских соревнованиях
	2	10	12	12		
	3	10	10	12		
	4	10	10	12		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	4	6	7	КМС КМС, выступ по МС МС	Выполнение нормативов СФП, стабильно высокие результаты выступлений на региональных и всероссийских официальных соревнованиях
	2	4	6	7		
	3	4	6	7		
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	1	3	4	МС МСМК	Достижение результатов уровня сборных команд субъекта РФ, Российской Федерации, высокие спортивные результаты на первенствах, чемпионатах России, Европы

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На всех этапах подготовки в период отпуска основного тренера допускаются занятия индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях под контролем родителей. Объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели, отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

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

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности борца на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение при планировании структуры годичного цикла подготовки спортсменов.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ), развивающий технический (РТ), контрольный (К), подводящий (П), соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное

значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В нем должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к их конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, потому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Восстановительный мезоцикл бывает двух видов: восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий. Первый планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо- и микроциклов)

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы)						
Периоды						
подготовительный			соревновательный		переходный	
обще-подготовительный этап		специально-подготовительный этап				
мезоциклы						Структурной регламентации не имеет
втягивающий	базовый	контрольно-подготовительный	предсоревновательный	соревновательный	восстановительный	
Первые недели возобновления занятий после отдыха, борцы постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба	Направлен на дальнейшее совершенствование подготовленности борцов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку	Заполняет время между соревнованиями	
				Микроциклы (5-7 дней)	Типы	
				1. Втягивающий	Восстановительно-поддерживающий	Восстановительно-подготовительный
				2. Базовый		
				3. Ударный		
				4. Настроечный		
5. Соревновательный						
6. Разгрузочный						

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле

Тренировочные занятия по мере роста спортивного мастерства носят все более индивидуальный характер. Кроме того, они в значительной мере обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями ЕВСК. Поэтому вместо программного материала предлагаются примерные схемы недельных микроциклов. В схемах отражается содержание тренировочной работы, а также даются рекомендации по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Подготовительный период

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий (мин)	Содержание занятий	Дозировка (мин)
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2*20	5+40
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*3 в стойке – 6*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Индивидуальное совершенствование ТТМ Заключительная часть	15 45 15 30 7 20 3
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и быстроты. Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2*20	5+40
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*3 в стойке – 6*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Индивидуальное совершенствование ТТМ Заключительная часть	15 45 15 30 7 20 3
Среда	Воспитание физических качеств. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня)	45 45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	Борьба: разминка	15

			Совершенствование ТТД: в партере – 6*3; 4*1 в стойке – 7*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	65 24 41 7 3
		Вечер 45	ОФП (регби) 2*20	5+40
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики. Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 6*3; 4*1 в стойке – 7*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	15 65 24 41 7 3
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 6*3; 4*1 в стойке – 7*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	15 65 24 41 7 3
Суббота	Совершенствование физических качеств. Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2*20	5+40
		Вечер 90	Баня, массаж	90
Воскресенье	Активный отдых	40	Прогулка	40

Соревновательный период

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий (мин)	Содержание занятий	Дозировка (мин)
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (скоростно-силовая тренировка)	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*2 в стойке – 2*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	10 25 7 3
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики. Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	Борьба: разминка	15

			УТР ст. 4*4; п. 4*4	75
		Вечер 45	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*2 в стойке – 2*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	10 25 7 3
Среда	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2*20	5+40
		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы. Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (регби) 2*20	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*2 в стойке – 2*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	10 25 7 3
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики. Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 4*2 в стойке – 2*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	10 25 7 3
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 6*3; 4*1 в стойке – 7*4 Учебно-тренировочные схватки – 3*2 Заключительная часть	15 65 24 41 7 3
Суббота	Воспитание физических качеств. Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (баскетбол) 2*20 Скоростно-силовая тренировка	5+40 5+40
		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

Переходный период

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий (мин)	Содержание занятий	Дозировка (мин)
Понедельник	Воспитание волевых качеств. Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (футбол) 2*40	90
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости. Нагрузка выше среднего	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОРУ ОФП (баскетбол) 2*20	5 45
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 2*3 в стойке – 2*3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Специальные упражнения	15 15 50 10
Среда	Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (кросс) – 3000 м	45
Четверг	Воспитание физических качеств. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (плавание)	45
		Вечер 45	Прогулка	45
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости. Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОРУ ОФП (регби) 2*30 Упражнения в парах	10 60 20
		Вечер 90	Борьба: разминка Совершенствование ТТД: в партере – 2*3 в стойке – 2*3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Специальные упражнения	15 15 50 10
Суббота	Совершенствование физических качеств. Баня, массаж. Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (кросс) – 3000 м Специальные упражнения	45
		Вечер 90	Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	90
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных борцов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма.

Основными формами осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе являются:

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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Спортивную подготовку осуществляют тренеры (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

В исключительных случаях тренеры, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах занятий принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве,

ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима обучения в общеобразовательных учреждениях и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренеру следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации занятий. Подбор игр, игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности обще-развивающего характера.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90, 135 минут (продолжительность урока 135 минут может встречаться на занятиях с юными борцами, начиная со 2-го года обучения) рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 %;
- элементы акробатики 10-15 %;
- игры в касания 5-10 %;
- освоение захватов 10-15 %;
- упражнения на мосту 10-15 % от тренировочного времени.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления борцов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать спортсменам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

При организации работы по спортивной борьбе в МБУ ДО «СДЮСШОР № 3 имени А.А. Лопатина» каждый тренер должен иметь план-конспект тренировки,

программный материал и тренировочный план по учебным группам, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ГССМ и ГВСМ), календарный план соревнований, журнал учета работы группы.

В журнале учета работы группы тренера допустимы разногласия между годовым тренировочным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятий, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

3.2.1. Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивных залах возлагается на лиц, осуществляющих спортивную подготовку, непосредственно проводящих занятия.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, обязано:

1. Ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по спортивной борьбе.

2. Производить построение и переключку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

3. Не допускать увеличения количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки сверх показателей, установленных федеральными стандартами.

4. Подавать докладную записку администрации спортивной школы о внештатных ситуациях, травмах и несчастных случаях.

5. Приходить за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

6. Перед занятием проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования.

7. В начале тренировки в целях подготовки организма занимающихся к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, проводить разминку на все группы мышц, уделяя особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

8. Обеспечивать организованный выход группы из раздевалок в спортивный зал.

9. Обеспечивать своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в раздевалки.

10. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в спортивном зале.

11. Нести ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов

12. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, лицо, осуществляющее спортивную подготовку, должно их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Выход занимающихся из помещения спортивного зала во время тренировочного процесса допускается по разрешению лица, осуществляющего спортивную подготовку.

3.2.2. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах подготовки, обязаны:

1. Перед началом занятия переодеваться в раздевалке в спортивную форму, обувь.

2. Снимать с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся.

3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

4. По команде тренера вставать в строй для общего построения.

5. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

6. Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера, страховки.
 7. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений.
 8. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
 9. По окончании занятия под руководством тренера (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
 10. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.
 11. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.
 12. При получении другими занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
 13. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.
- За несоблюдение мер безопасности занимающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных борцов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки							
	НП-1	НП-2,3	Т-1, 2	Т-3, 4	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Теоретическая	12	14	21	35	44	48	56	40
ОФП	152	172	212	180	154	150	148	518
СФП	46	78	112	192	310	322	360	280
Технико-тактическая	72	132	163	259	340	424	440	420
Психологическая	10	12	20	40	60	70	68	80
Соревнования	4	8	24	54	74	86	90	90
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	24	26	30	34	34
Контрольные испытания	12	12	14	20	28	28	28	28
Восстановительные мероприятия	-	26	40	120	200	182	220	150
Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	12	24
ВСЕГО:	312	468	624	936	1248	1352	1456	1664

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в спортивной борьбе являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством приемов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузки.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований.

3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки борцов. Планирование – это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Виды планирования	Документы внешнего планирования	Документы внутреннего планирования
1. Перспективное (на длительный срок: месяцы, годы).	1. Учебный план (число часов по годам обучения, зачетные и переводные	1. Перспективный план – групповой и индивидуальный: задачи и

	<p>нормативы).</p> <p>2. Учебные программы (содержание и объем знаний, умений, навыков, подлежащих освоению по годам обучения).</p> <p>3. Календарь и положение о соревнованиях.</p>	<p>средства работы по видам подготовки, соревновательные и тренировочные нагрузки, контрольные нормативы.</p>
2. Текущее (на год, период, мезоцикл).	Те же.	<p>2. Годичный план групповой и индивидуальный – составляется по аналогии с перспективным.</p> <p>3. План-график (слева – перечисление упражнений по разделам, справа – распределение учебного материала по месяцам, неделям, занятиям).</p>
3. Оперативное (на микроцикл, тренировочное занятие).	Те же.	<p>4. Планы-схемы микроцикла.</p> <p>5. Планы-конспекты тренировочных занятий: задачи, средства и методы тренировочной работы.</p>

В практической работе появляется необходимость составлять планы-графики на этапах начальной и специализированной подготовки и планы-схемы недельных микроциклов – на этапах углубленной подготовки и спортивного совершенствования.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки (стаж спортивной деятельности);
- состояние готовности борца (показатели уровня специальной физической подготовленности);
- результат, показанный на тренировках и контрольных соревнованиях;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности.

На основании этого планируются нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов:

**Прогнозирование – Планирование – Тренировка – Результат –
Корректировка – Планирование**

3.4.1. Требования к участию борцов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с ЕВСК положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Борцы – участники соревнований, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях;
- опыт участия в муниципальных и региональных соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- активная соревновательная практика.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, субъекта РФ.

3.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

3.5.1. Врачебный контроль

Совместная работа врача и тренера – это основа эффективности тренировочного процесса. Важная роль в этом принадлежит врачебно-педагогическим наблюдениям, контролю.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями. Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью занимающихся.

В задачи врачебного контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной борьбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок на занятия; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировок; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания борцов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными борцами бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных борцов на тренировках и соревнованиях.

3.5.2. Педагогический контроль

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- ✓ Контроль за посещаемостью тренировочных занятий
- ✓ Контроль за тренировочными нагрузками
- ✓ Контроль за состоянием борцов
- ✓ Контроль за техникой выполнения упражнений
- ✓ Учет спортивных результатов
- ✓ Контроль за поведением борцов во время соревнований

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

- Хронометрирование занятия – выявление плотности (общая или моторная)
- Определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия – измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой)
- Контрольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств).

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивной борьбой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 1 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того, чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1-й день: оценка морфологических данных;
оценка физической подготовленности.
- 2-й день: оценка технической подготовленности;
оценка функциональной подготовленности.

3.5.3. Психологический контроль

Психологический контроль – это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности борца к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.
2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:
 - знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности
 - умения регулировать психологическое состояние
 - наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.
3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.
4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.
5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Основные формы психологического контроля:

- тестирование
- беседа
- наблюдение за поведением борцов во время тренировочного процесса и во время соревнований

Рекомендации по проведению психологического контроля:

Психологический контроль проводит педагог-психолог. Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль. Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологических особенностей: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сенситивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает в себя:

- предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию)
- соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления)
- послесоревновательный (отслеживание психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

Данные виды контроля проводятся несколько раз в год перед важными соревнованиями и во время тренировочного процесса.

3.5.4. Биохимический контроль

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости – кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

Выдыхаемый воздух – один из основных объектов исследования процессов энергетического обмена в организме, использования отдельных энергетических источников в энергообеспечении мышечной деятельности. В нем определяют количество потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Соотношение этих показателей в определенной мере отражает интенсивность процессов энергообмена, долю в них анаэробных и аэробных механизмов ре-синтеза АТФ.

Кровь используется как один из наиболее важных объектов биохимических исследований, так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По изменению состава крови либо жидкой ее части – плазмы можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма или изменении его при спортивной деятельности.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества.

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и K), активность ферментов (амилазы), рН. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменениями внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2-3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышцы, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин,

мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO₂, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);

- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);

- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);

- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;

- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых – задача допингового контроля.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОГОТОВКИ

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

1) общепедагогические – *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирувания* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные – *направленности к высшим достижениям* (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические – *«опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), *многоборности* (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), *сопряженности* (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), *соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических

качеств), *избыточности* (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), *моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств в спортивной борьбе представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов**:

- **словесный** – *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), *лекции и беседы*;

- **наглядный** – *показ тренера и борцов, фото и кино-показ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** – *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** – *тренера, партнера, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** – *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), материальные ограничители);

- **идеомоторный** – *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности).

Средства спортивной тренировки:

- **основные** – *без предмета* (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения), *с предметами* (со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом);

- **вспомогательные** – *спортивные* (строевые, обще-развивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки);

- **восстановительные** – *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Программа по спортивной борьбе предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки борцов:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общefизическая	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных

			физических качеств
		Функциональная	«Выведение» борцов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Основные положения в борьбе	Стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции
		Элементы маневрирования	В стойке, в партере, в различных стойках
		Основные элементы спортивной борьбы	Освоение всех видов захватов, переворотов, переводов, бросков, т.д
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Разработка тактики поведения на соревнованиях, распределение сил в соревновательных схватках и по ходу соревнований
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной борьбе
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная (интегральная)	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Физическая подготовка

Специфика физической подготовки в спортивной борьбе определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении разностороннего развития организма спортсмена. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются обще-развивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся – бег, ходьба, прыжки, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Обще-подготовительные упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы; в полу-приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий – по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотом на носках; в равномерном и переменном темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышенность; спрыгивание с высоты; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360° ; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибы лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; подъем ног и рук поочередно и одновременно; подъем и медленное опускание прямых ног; подъем туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки

на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения на расслабление* – из полу-наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу-наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

д) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса тела с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; выпады на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; скрестные прыжки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; выкруты, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения в парах (с сопротивлением) и др.;

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной борьбы. Основными средствами являются акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером, подвижные игры. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения а развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого борца, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: бег, кросс, плавание; прыжковые серии (особенно ценны со скакалкой); круг соревновательных схваток с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы борцов.

Технико-тактическая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта элементов и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технико-тактической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы борцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием решения тактических задач поединка и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технико-тактической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения элементов, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной борьбе;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов соревновательного мастерства;

- приобретение и совершенствование индивидуальной «коронной» техники спортсмена.

Группы начальной подготовки:

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.): знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

* переворот рычагом

Защиты – не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом одноименного плеча; переворот выседом с захватом руки под плечо.

* переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты – отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

* переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты – отвести дальнюю руку в сторону; освободить захваченную руку предплечья свободной руки; выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты – поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо.

* переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты – лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

* переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты – не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; выход наверх выседом; переворот махом ног, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

* одной рукой сзади

Защита – выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

* двумя руками сзади

Защита – выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

* одной рукой спереди

Защита – выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

* двумя руками сбоку

Защита – выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

* с упором головой в плечо

Защита – убрать захватываемую руку локтем под себя.

* толчком противника в сторону

Защита – в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

* рывком за плечи

Защита – в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

* с помощью рычага ближней руки

Защита – выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

- атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

- из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

- выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

- выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ

- бросок подворотом захватом руки через плечо;

- переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

* перевод рывком за руку

Защита – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

* перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Защита – подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы – вертушка захватом руки снизу; перевод рывком захватом туловища; бросок прогибом захватом руки на шею и туловище; бросок поворотом (мельница) захватом руки, туловища; скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

* перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита – захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; бросок захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

* перевод вращением захватом руки сверху

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы – перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

* бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита – приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы – перевод рывком за руку; перевод захватом туловища с рукой сзади; бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

* бросок подворотом захватом руки под плечо

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

* бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Защита – приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы – сбивание захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

* бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защита – отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы – перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

* перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом руки двумя руками.

* бросок подворотом захватом руки через плечо – перевод рывком за руку; сбивание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

* осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов;

* передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата;

* выталкивание партнера: в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение;

* перетягивание партнера: в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту;

* отрыв партнера от ковра: в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства;

* выведение партнера из равновесия: находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот;

* выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами;

* выполнение комбинации приемов: типа стойка-партер (из изученных приемов); выполнение комбинаций в партере, в стойке;

* выполнение изучаемых приемов на оценку: на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

* удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук)

Уходы с моста – забеганием в сторону от противника; переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста – переворот через себя захватом руки двумя руками; выход навверх выседом; переворот через себя захватом туловища.

* удержание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста – переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем – переворот захватом шеи с плечом.

* борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

* задания по совершенствованию умения

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать)

- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону)

- проводить конкретные приемы с опережением соперника

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват

- атаковать на первых минутах схватки

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема

- добиваться преимущества при необъективном судействе

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

* учебные схватки

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами)

- схватки с разрешением захвата только одной рукой

- схватки на одной ноге

- уходы от удержаний на «мосту» на время
- удержание на «мосту» на время
- схватки со сменой партнеров
- схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, 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 большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, 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.

Зачетные требования

* по общей физической подготовке – в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения;

* по специальной физической подготовке – выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения;

* 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 обучения; уметь проводить учебную 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 году обучения.

Группы тренировочного этапа 1-2 года обучения

Основные положения в борьбе

* взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

* взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

- * маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов;
- * маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- * маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;
- * маневрирование с задачей осуществить свой захват;
- * маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;
- * маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;
- * маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов:

- * при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- * при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- * при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- * при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- * при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- * при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- * при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- * при захвате шеи с плечом сверху – приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- * при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- * при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- * при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

- * переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защита – отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем – переворот за себя захватом одноименного плеча.

* переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – прижать голову к плечу; отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; выход наверх выседом; выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

* переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защита – поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

* переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защита – не давая захватить шею, прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

* переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание выседом захватом запястья и туловища.

* переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

* переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защита – выставить захватываемую руку вперед - в сторону; прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

* переворот скручиванием захватом рук сбоку

- переворот рычагом

- переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи

- переворот обратным захватом туловища

- переворот захватом шеи и туловища снизу;

* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

- переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри

- переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку

- переворот обратным захватом туловища;

* переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу

- переворот обратным захватом туловища

- бросок прогибом обратным захватом туловища

- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку

- переворот захватом рук сбоку;

- * переворот накатом захватом туловища
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону
- бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

- * перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита – зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

- * перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита – отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; накрывание выседом захватом руки под плечо.

- * перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

- * бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защита – приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо; отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье; приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы – сбивание захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

- * бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; перевод захватом туловища с рукой (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади); бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

- * бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад – вниз.

Контрприемы – бедро захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы)

* бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита – отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы – перевод захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

- * бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита – выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприемы – бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания)

- * сбивания захватом руки двумя руками

Защита – в момент точка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом руки снизу.

- * сбивание захватом туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

* перевод рывком за руку

- сбивание захватом туловища с рукой
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку
- сбивание захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища;

* перевод нырком захватом шеи и туловища

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи
- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

* перевод вращением захватом руки сверху

- сбивание захватом туловища
- сбивание захватом туловища и руки
- бросок прогибом захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- перевод захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- бросок через спину захватом руки через плечо.

Содержание разминки борца

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения 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 в 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 растяжку для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- 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 обучения до 20-15 мин в группах 3-4 годов обучения).

Подготовка и участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и

реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настрою перед схваткой.

Зачетные требования

* по общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

* по технико-тактической подготовке

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

Группы тренировочного этапа 3-4 года обучения

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстрое и надежное осуществление захвата
- быстрое перемещение
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него
- выведение из равновесия соперника
- сковывание его действий
- быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки)
- вынуждение соперника отступить теснением по ковру в захвате
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

* переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Защиты – прижать захватываемую руку к своему туловищу; лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; сбивание в сторону переворота; скручивание захватом руки и шеи.

* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защита – прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер; упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

* переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защита – отвести дальнюю руку в сторону; отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад – в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища.

* переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защита – отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват); прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защита – отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему; выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы – выход навверх переводом; переворот за себя захватом одноименного плеча.

* переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

* переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку в сторону; отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

* переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку вперед – в сторону; отставить ногу за атакующего.

Контрприемы – накрывание отбрасыванием ног назад.

* переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защита – прижать к дальнему бедру туловище; упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем – выход навверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защита – выставить вперед захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем – переворот через себя выседом руки под плечо.

* переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защита – прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего; упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

* переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защита – выставить захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя захватом руки под плечо.

* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защита – не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; освободиться от захвата выседом.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

* переворот перекатом обратным захватом туловища

Защита – прижать свое туловище к дальнему бедру; лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы – выход навверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

* переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

* переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

* переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – бросок подворотом захватом руки под плечо.

* переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом

* переворот накатом (накат) захватом туловища

Защита – прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват; прижать таз к коврику и упереться рукой и отставлением бедра в ковер в сторону переворота.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

* переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита – освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем – бросок подворотом захватом разноименного запястья.

* переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – отвести захватываемую руку вперед – в сторону; прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

* переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защита – не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу; поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

* бросок накатом захватом туловища

Защита – отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы – выход навверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

* бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик.

Контрприемы – выход вверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защита – прижать ближнюю к противнику руку к себе; лечь на живот и отвести ноги от противника; приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

* бросок подворотом захватом туловища

Защита – лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в коврик, не дать оторвать себя от коврика; приседая, выпрямить туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

* бросок наклоном обратным захватом туловища

Защита – лечь на бок грудью к атакующему и, опираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем – скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

* бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита – лечь на бок грудью к атакующему и опираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы – выход вверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; бросок прогибом захватом запястий.

* бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – не дать захватить, прижав туловище к своему бедру; подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног); отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего; опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – выход вверх выседом захватом разноименной руки; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

* удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем - поворот через себя захватом туловища.

* удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом руки и шеи.

* удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уход с моста – забегание в сторону от противника; поворот в сторону противника.

Контрприемы – накрывание переворотом через голову; накрывание забеганием в сторону от противника.

* удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста – поворот в сторону.

Контрприем – переворот захватом туловища спереди.

* удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уход с моста – забегание в сторону, противоположную захваченной руке; поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

* удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уход с моста – поворот в сторону противника; забегание в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища.

* удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста – забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ

- при обратном захвате туловища
- при захвате шеи с плечом сбоку
- при захвате предплечья дальней руки рычагом
- при захвате шеи из-под дальнего плеча
- при захвате рычагом
- при захвате шеи с плечом спереди
- при захвате туловища сзади.

Защита и способы освобождения руки, захваченной на ключ – в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх; в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой; выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего; в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе; выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку; быстро выставить вперед – в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья; выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

- * переворот обратным захватом туловища
- переворот скручиванием обратным захватом туловища
- бросок прогибом обратным захватом туловища
- переворот скручиванием захватом рук сбоку
- переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку
- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- * переворот накатом ключом и захватом туловища
- переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки
- переворот переходом ключом и захватом подбородка
- переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече);
- * переворот накатом захватом туловища
- переворот накатом захватом туловища (в другую сторону)
- бросок накатом захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища
- переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

* переводы нырком захватом туловища

Защита – отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом запястья; накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

* перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

* перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита – отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

* бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита – приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища (шеи); бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

* бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища сзади; бросок прогибом обратным захватом туловища.

* бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита – приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

* бросок подворотом захватом рук сверху

Защита – приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

* бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом руки снизу и туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

* бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защита – освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

* бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита – приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки и туловища; сбивание захватом руки и туловища.

* бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита – приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо; бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

* бросок наклоном захватом туловища

Защита – приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

* бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрпиемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу; бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

* бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита – выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрпиемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

* бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита – приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрпиемы – перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок обратным захватом туловища.

* бросок поворотом обратным захватом запястий

Защита – рывком освободить захваченные запястья; отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрпиемы – перевод рывком за руку; перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом обратным захватом туловища.

* бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты – упереться руками в грудь атакующего; приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрпиемы – бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

* бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защита – отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку; приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрпиемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; бросок подворотом захватом запястья.

* бросок прогибом захватом туловища

Защита – наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему; упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрпиемы – бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо.

* бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защита – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрпиемы – вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом туловища с рукой; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом руки и туловища

Защита – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрпиемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом рук сверху

Защита – присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрпиемы – бросок прогибом захватом туловища; сбивание захватом туловища; накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защита – поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку; приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья.

* бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита – присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

* бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего; опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – бросок руками в плечи атакующего.

* бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

* сбивание захватом руки и туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища.

* сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

* сбивание захватом руки на шее и туловища

Защита – отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы – перевод рывком за шею с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

* скручивание захватом шеи с плечом

Защита – выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы – бросок прогибом захватом шеи и туловища; бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

* бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

- бросок прогибом захватом рук сверху

- бросок захватом руки сверху и шеи

- сбивание захватом туловища с руками

- сбивание захватом туловища с рукой

- вертушка захватом руки сверху

- бросок наклоном захватом туловища с рукой;

* бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

- перевод нырком захватом шеи и туловища

- бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- сбивание захватом шеи и туловища
- вертушка захватом руки сверху (под другую руку)
- бросок прогибом захватом руки и туловища;
- * бросок прогибом захватом туловища с рукой
- вертушка захватом руки сверху
- бросок подворотом захватом шеи с плечом
- сбивание захватом туловища с рукой
- бросок поворотом захватом руки через плечо;
- * куст приемов с захватом шеи с плечом сверху
- перевод рывком
- сбивание
- броски прогибом
- мельница;
- * куст приемов с захватом руки двумя руками
- перевод вертушкой
- бросок вертушкой
- бросок подворотом
- сбивание
- мельница
- обратная вертушка
- бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Зачетные требования

- * по общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

- * по технико-тактической подготовке

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

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на форе активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

* по психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием – с целью сохранения энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

* по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах ССМ осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит 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 борца;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

* переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо

Защита – прижать к себе руку, захваченную под плечо; выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы – переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища с рукой; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита – захватить запястье и, ложась на живот, опереться локтями в ковер.

Контрприемы – переворот скручиванием захватом разноименного запястья; сбивание захватом туловища.

* переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита – прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы – выход наверх выседом; сбивание захватом туловища.

* переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защита – прижать захватываемое плечо к своему туловищу; лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем – сбивание.

* переворот скручиванием рычагом через высед

Защита – прижать свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом руки и туловища; переворот выседом захватом руки под плечо.

* переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защита – прижать руки к туловищу, поднять голову вверх; лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем – переворот скручиванием захватом рук под плечи.

* переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защита – прижать захватываемую руку к туловищу; лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем – переворот скручиванием захватом руки под плечо.

* переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита – лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного плеча.

* переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита – ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного запястья.

* переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита – выставить захватываемую руку вперед; лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного плеча.

* переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защита – выставить захватываемую руку вперед; лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

* переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита – не дать захватить руки, выставить их вперед; лечь спиной к атакующему и опереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем – переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

* переворот забеганием двумя ключами

Защита – лечь на бок спиной к атакующему; сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы – выход наверх через высед; бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

* бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

Защита – лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

* бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита – отходя от атакующего, прижаться тазом к коверу и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

* бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

Защита – прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы – вертушка захватом руки снизу; переворот скручиванием захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита – развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы – переворот в сторону захватом рук под плечи; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

* бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита – не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

* бросок подворотом захватом запястья

Защита – приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем – бросок прогибом обратным захватом туловища.

* бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом руки снизу и туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку; перевод захватом туловища сбоку (сзади).

* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита – приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; бросок обратным захватом туловища.

* бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

Защита – приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

* бросок подворотом захватом рук с головой

Защита – приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

* бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защита – прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову; приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы – перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

* бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защита – не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху; делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы – бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу; бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

* бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита – приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой – захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприем – бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища.

* бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита – приседая, отставить ногу назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

* бросок прогибом захватом рук снизу

Защита – отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы – бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи; бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; накрывание выставлением ног в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита – прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем – скручивание захватом руки под плечо.

* бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита – приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы – бросок прогибом захватом шеи с плечом; накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

* бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита – прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу; бросок прогибом захватом руки на шею и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита – наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ног назад.

* бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита – приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой опереться в его грудь.

Контрприем – бросок подворотом захватом руки снизу и шеи; бросок прогибом захватом руки сверху и туловища; бросок прогибом захватом руки, шеи и туловища; перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

* бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки
Защита – упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.
Контрприемы – бросок прогибом захватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом руки двумя руками
Защита – присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.
Контрприемы – сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок подворотом захватом руки через плечо; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

* бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок
Защита – приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы – сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок подворотом захватом руки через плечо; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

* бросок прогибом захватом руки на шее и туловища
Защита – приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы – бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; сбивание захватом шеи с плечом сверху.

* бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо
Защита – приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой – за его туловище.

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; скручивание захватом руки под плечо; выставление ноги (ног) в сторону поворота.

* бросок прогибом захватом плеча и шеи
Защита – соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы – бросок прогибом захватом туловища; сбивание захватом туловища; накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

* сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита – в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу; бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; скручивание захватом запястья.

* сбивание захватом шеи и туловища

Защита – отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки снизу и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

* скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита – соединить руки в крючок и опереться ими в живот атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом руки и туловища.

* скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита – выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем – скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

* скручивание захватом рук с головой

Защита – подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

Зачетные требования

* по общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями к году обучения.

* по технико-тактической подготовке

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления);

- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра;

- уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

- уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу;

- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

* по психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием – с целью сохранения энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

* по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния спортивной борьбы, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических

занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Годовой тематический план теоретических занятий

№	Содержание занятий	ГНП	ТГ		ГССМ		ГВСМ
			до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1	<u>Физическая культура и спорт в РФ</u> (понятие, роль и значение в жизни общества; физическое воспитание и физическая подготовка; классификация средств, форм и методов)	+					
2	<u>Краткий обзор развития и состояния спортивной борьбы</u> (истоки спортивной борьбы, история развития в России и на международной арене, анализ результатов крупнейших соревнований, достижения российских борцов, задачи, тенденции и перспективы развития)	+		+		+	+
3	<u>Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние занятий физическими упражнениями</u> (строение организма человека – органы, системы; влияние систематических занятий на организм)		+	+		+	+
4	<u>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов</u> (понятие, значение, рекомендации; гигиена труда, отдыха, занятий; личная гигиена; обмен веществ, энергозатраты при нагрузках, усвоение пищи и калорийность)		+		+	+	+
5	<u>Профилактика травматизма</u> (характеристика и меры предупреждения травм, страховка, оказание первой доврачебной помощи)	+		+		+	+
6	<u>Основы техники и тактики спортивной борьбы</u> (принципы, этапы, методы обучения; основы техники и тактики; ошибки, предупреждение и исправление)		+	+	+	+	+
7	<u>Основы методики обучения и тренировки</u> (характеристика задач, структура занятий; назначение, содержание, построение тренировки, понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок)			+	+	+	+
8	<u>Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке</u> (понятие, методика развития двигательных качеств; правила построения и проведения комплексов по физической подготовке)		+	+	+	+	+

9	<u>Психологическая подготовка</u> (значение, задачи, виды; характеристика видов предстартовых состояний; методика формирования состояния боевой готовности и преодоление неблагоприятных состояний; идеомоторная тренировка, морально-волевая подготовка)			+	+	+	+
10	<u>Организация и проведение соревнований, правила судейства</u> (значение, виды соревнований, классификация сбавок, типичные ошибки; изучение правил, судейская коллегия, учет результатов)		+	+	+	+	+
11	<u>Планирование, учет и контроль подготовки</u> (понятие о спортивной форме, этапы становления; значение, виды планирования, учета и контроля, документы, дневник борца)			+	+	+	+
12	<u>Оборудование и инвентарь для занятий</u> (правила поведения в спортивном зале, выбор спортивного инвентаря)		+		+		

Программный материал для практических занятий разрабатывается на основе годового тренировочного плана.

Группы начальной подготовки

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 2-3 часа и должны различаться по содержанию. В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, азы технической подготовки.

Основные средства тренировки:

1. Подвижные игры и игровые упражнения.
2. Обще-развивающие упражнения.
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, сальто и т.п.).
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание (набивных, теннисных мячей и др.).
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
8. Изучение техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
лекционная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в ходе практических занятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	198	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	15	15
ОФП:	152	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
ОРУ	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
СФП:	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	8	1	1	1	1	1		1		1		1	
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	8		1	1	1	1	1		1		1		1
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	8	1		1		1	1	1	1	1		1	
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	8	1	1	1	1		1		1		1		1
На равновесие – сохранение устойчивого	7						1	1	1	1	1	1	1

положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	7	1	1		1	1		1		1	1		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	5	7	5	7	5	7	7	5	6	6	6	6
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	24	1	3	1	3	1	3	3	1	2	2	2	2
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	12	4				4				4			
СОРЕВНОВАНИЯ	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	4			2						2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	28	26	26	26	28	26	26	28	30	24	22	22

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ
(из расчета 9 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
лекционная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в ходе практических занятий	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	250	22	21	22	21	21	20	21	20	21	20	21	20
ОФП:	172	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14
ОРУ	52	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Спортивные и подвижные игры	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
СФП:	78	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	18	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На равновесие – сохранение устойчивого	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	132	11	11	11	11	11	13	11	11	8	12	11	11
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	42	3	4	3	4	3	4	3	4	2	5	3	4
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	48	4	4	4	4	4	6	4	4	2	4	4	4
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	12	4				4				4			
СОРЕВНОВАНИЯ	8				4				4				
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	26	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	4				2				2				
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	10			5						5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	42	36	42	42	42	36	36	42	42	36	36	36

Тренировочные группы

На данном этапе занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Количество часов на общую физическую подготовку сокращается, добавляется время на техническую подготовку борцов.

Основными средствами являются:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений греко-римской борьбы.
5. Упражнения со штангой (вес штанги 50-70 % от собственного веса спортсмена).
6. Подвижные и спортивные игры.
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
8. Изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует уделять на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, медицинский, в условиях соревнований.

Текущий контроль реализуется в процессе тренировок и отдыха в качестве самоконтроля юных спортсменов за частотой пульса в покое и при физической нагрузке, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Этапный педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения на основе контрольно-переводных нормативов и выполнения обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики, выявления и лечения заболеваний у юных спортсменов, а также для получения медицинского допуска к тренировкам и соревнованиям.

Контроль в условиях соревнований предусматривает выявление умения спортсмена реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства, а также свойства не преувеличивать трудности в соревновательных поединках.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1,2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 12 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	41	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
лекционная													
в ходе практических занятий	21	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
психологическая	20	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	302	25	26	25	26	25	26	25	26	24	25	24	25
ОФП:	170	14	15	14	15	14	15	14	15	13	14	13	14
ОРУ	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Спортивные и подвижные игры	68	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
СФП:	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	22	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	163	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	26	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	83	8	6	8	6	8	7	8	6	7	6	7	6
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	14	5				4				5			
СОРЕВНОВАНИЯ	24		3	3	3	3	3	3	3	3			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		2		2				2				
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12			6						6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	53	54	57	54	55	51	50	52	59	46	46	47

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3,4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 18 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	75	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	5
лекционная													
в ходе практических занятий	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
психологическая	40	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	372	31	31	32	31	31	32	31	31	31	31	30	30
ОФП:	180	15	15	16	15	15	16	15	15	15	15	14	14
ОРУ	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	50	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
СФП:	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	32	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	32	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	259	23	22	22	22	22	22	22	22	20	21	20	21
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	67	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	40	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	152	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	20	7				6				7			
СОРЕВНОВАНИЯ	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	24		3	3	3	3	3	3	3	3			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12			6						6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	84	78	86	78	85	79	79	78	89	68	66	66

Группы совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю. Частыми являются тренировочные сборы. Соревновательная практика увеличивается до 8-11 соревнований в год.

Основными средствами являются:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений греко-римской борьбы.
5. Упражнения со штангой.
6. Спортивные игры.
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
8. Изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 24 часа в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
лекционная													
в ходе практических занятий	44	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
психологическая	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	464	41	39	41	39	42	39	42	39	36	36	35	35
ОФП:	154	14	13	14	13	14	13	14	13	12	12	11	11
ОРУ	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	64	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5
СФП:	310	27	26	27	26	28	26	28	26	24	24	24	24
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	51	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	51	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	52	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	52	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	340	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	160	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	28	10				8				10			
СОРЕВНОВАНИЯ	74	8	9	8	9	8	8	8	8	8			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	200	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	26		4	3	4	3	4	3	3	2			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12			6						6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	114	107	113	107	115	105	107	104	114	88	87	87

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 26 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
лекционная													
в ходе практических занятий	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
психологическая	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	472	40	39	40	39	40	39	40	39	40	39	39	38
ОФП:	150	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12
ОРУ	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП:	322	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	53	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	53	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	424	36	36	36	36	35	35	35	35	35	35	35	35
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	64	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	28	10				8				10			
СОРЕВНОВАНИЯ	86	9	10	10	10	9	10	10	9	9			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	30	3	4	4	3	3	4	3	3	3			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12			6						6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1352	123	114	121	113	120	113	113	111	128	99	99	98

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 28 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	124	11	11	11	11	11	11	11	11	9	9	9	9
лекционная													
в ходе практических занятий	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
психологическая	68	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	508	42	43	42	43	42	43	42	43	42	43	41	42
ОФП:	148	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	11	12
ОРУ	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Спортивные и подвижные игры	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП:	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	440	37	37	37	37	37	36	37	36	37	36	37	36
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	98	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	28	10				8				10			
СОРЕВНОВАНИЯ	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	220	18	18	18	18	18	19	18	18	18	19	19	19
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	34	3	4	4	4	3	4	4	4	4			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	12			6						6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1456	131	123	128	123	129	123	122	122	136	107	106	106

Группы высшего спортивного мастерства

Для данного этапа характерна высокая степень функционального совершенства. Тренировочные занятия проводятся 6-12 раз в неделю, выполняя объем работы при ее высокой интенсивности. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

Ограничения функционирования:

1. Уровень индивидуальной одаренности к борьбе.
2. Недостатки в отдельных видах подготовки.
3. Трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Основные средства тренировки:

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений борца.
5. Упражнения со штангой.
6. Спортивные игры.
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
8. Изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Совершенствование базовых технико-тактических действий и индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и навыков участия в ответственных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА ВЕСЬ ПЕРИОД
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (из расчета 32 часа в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	120	11	11	11	11	10	10	10	10	9	9	9	9
лекционная													
в ходе практических занятий	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
психологическая	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	798	65	68	66	68	65	67	66	67	66	67	66	67
ОФП:	518	43	44	43	44	43	43	43	43	43	43	43	43
ОРУ	230	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Спортивные и подвижные игры	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
СФП:	280	22	24	23	24	22	24	23	24	23	24	23	24
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	46	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	420	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Основные положения в борьбе: стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Элементы маневрирования – в стойке, в партере, в различных стойках	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Основные элементы спортивной борьбы: захваты, перевороты, переводы, накаты, рывки, т.д.	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	28	10				8				10			
СОРЕВНОВАНИЯ	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	34	3	4	3	4	4	4	4	4	4			
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	24			10			4			10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1664	146	141	147	141	144	143	137	139	156	124	122	124

3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от борца высоких спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
2. Развитие профессионально важных способностей (в том числе к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе);
3. Формирование значимых морально-нравственных качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
4. Психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного ведения схватки, интеллектуальная подготовка, мотивационно-волевая подготовка и нравственно-эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки борцов. Средствами могут быть учебно-тренировочные задания, методами – разъяснение, убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

Выделяют три основных типа предстартовых состояний: *боевой готовности*, которое характеризуется уверенностью в своих силах, успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы; *стартовой лихорадки*, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности, страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена; *стартовой апатии*, характеризуется упадком сил, вялостью, сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

1. Качество предварительной тренировочной работы.
2. Адекватная постановка задачи.
3. Правильная организация последней тренировки.

4. Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.
5. Полноценность сна накануне соревнований.
6. Правильный режим и организация соревновательного дня.
7. Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.
8. Наличие индивидуального плана подготовки к старту.
9. Владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение);
- самоободрение, самоуспокоение;
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).

Психологическая подготовка к тренировкам

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить борца к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной тренировочной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Послесоревновательная психологическая подготовка

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи: разбор результатов соревнований, анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

Постановка задач на ближайшее будущее; отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка борцов в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки борцов

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию - подчинение самоприказу - успокаивающая и активизирующая разминка - дыхательные упражнения - идеомоторная тренировка - психорегулирующая тренировка успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной борьбе: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать

	и глубины мышления, двигательной памяти, т.д.	внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить

		соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия

3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. В подготовительном периоде борцы выполняют наибольший объем тренировочных нагрузок, которые приходятся на этапы общей и специальной физической подготовки. В целях повышения спортивной работоспособности и оптимизации тренировочного процесса необходимо комплексное использование восстановительных средств, которые позволят стимулировать восстановительные процессы, обеспечат улучшение функционального состояния, усилят возможности организма борцов переносить большие тренировочные и эмоциональные нагрузки с учетом их обучения в общеобразовательной школе. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (ОДА) и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Восстановительно-реабилитационные занятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
4. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.
7. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
8. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
9. Дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90⁰, 2-3 «захода» по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№	Восстановительные мероприятия	Группы на этапах спортивной подготовки			
		ТГ-1,2	ТГ-3,4	ГССМ	ГВСМ
1	Рациональный режим дня	+	+	+	+
2	Рациональный режим питания	+	+	+	+
3	Упражнения на релаксацию	+	+	+	+
4	Упражнения на восстановление дыхания	+	+	+	+
5	Гидропроцедуры: - Обтирание - Души - Ванны - Бассейн - Баня		+	+	+
6	Специальное питание			+	+
7	Витаминация	+	+	+	+
8	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+	+	+
9	Массаж		+	+	+
10	Психорегулирующая тренировка		+	+	+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.9. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального

уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая борцов старших разрядов к организации занятий с младшими.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки	
		ГССМ	ГВСМ
1	Овладение принятой в спортивной борьбе терминологией	+	
2	Шефство над младшими борцами	+	+
3	Помощь при изучении различных элементов спортивной борьбы в своей группе	+	
4	Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
5	Составление плана-конспекта тренировочного занятия		+
6	Составление плана на УТС		+
7	Обучение технике упражнений, проведение занятия с ГНП, ТГ		+
8	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи на ковре, бокового судьи, секретаря	+	+
9	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол хода соревнований	+	+
10	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+
11	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»	+	+

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность борцов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Высокие спортивные достижения доступны далеко не каждому желающему заниматься спортом. Необходимо, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями в избранной спортивной специализации. Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих заниматься спортом или уже занимающихся, можно отличить более способных, а из способных – талантливых.

Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего мастерства в избранном виде спорта. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов.

Способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально-психических особенностей личности, предопределяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Выявление спортивного таланта в спортивной борьбе – это длительный, сложный и трудный процесс, так как предрасположенность к спортивной борьбе, гибкость, скоростные данные ребенка играют весомую роль, однако все эти параметры относятся к наследственно-обусловленной конституции тела, а для определения спортивной пригодности юного спортсмена в греко-римской борьбе следует рассматривать способности к специфической мышечной деятельности ребенка, его адаптации к выполнению определенной нагрузки, специальной выносливости, которая вырабатывается на протяжении долгого времени во время учебно-тренировочных действий. Пригодность юного борца следует рассматривать по следующим критериям:

- психологические данные и склонность юного спортсмена к выбранному виду спорта;
- функциональные данные юного борца;
- анатомо-морфологические данные юного спортсмена, его телосложение.

Отбор является составной частью всей системы подготовки борцов. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В содержание начального отбора в спортивной борьбе входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
2. Оценка внешних данных борцов и их перспектив.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.
6. Специфические способности.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако

изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Физические и технические перспективы борцов на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем простого визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами, предлагаемыми специалистами.

На этапе специализированного отбора необходим комплексный педагогический контроль, включающий оценку:

1. Морфологических (внешних) данных.
2. Физической подготовленности.
3. Техничко-тактической подготовленности.
4. Функциональной подготовленности.
5. Мотивационно-волевых особенностей.

Проводить комплексные обследования можно на всех уровнях подготовки, далее на уровне школы, города, области, делегируя лучших на все более высокий уровень соревнований.

В число критериев отбора борцов в сборные команды целесообразно включить следующие показатели:

- спортивные результаты последних соревнований;
- состояние здоровья;
- уровень функциональной готовности;
- соревновательную надежность;
- личностные особенности взаимоотношений;
- тактику спортивной перспективы.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- приобретение опыта выступления на школьных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

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

Борцам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды контроля	Содержание	Сроки
Входящий контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Сентябрь
Тематический контроль	Психодиагностика	Январь-февраль
Текущий контроль	Тестирование по ОФП и СФП Тестирование ТП	Январь во время соревнований
Периодический контроль	Медосмотр плановый, перед соревнованиями	Каждые 6 месяцев, перед каждым соревнованиями
Итоговый контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Апрель-май
Самоконтроль	Самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	Постоянно

4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования по ОФП и СФП

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете повышает качество тренировочной работы. Особо важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит борцам успешно прогрессировать в спортивных достижениях.

Комплексное тестирование занимающихся осуществляется 1 раз в год, в конце учебного года.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности борцов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех борцов одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты борцов разного возраста.

3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.

4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести тренер должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех борцов. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;
- г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- д) сила;
- е) выносливость.

7. Если борцов много и соревнования по СФП проводятся методом круговой тренировки (по станциям), чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

По итогам сдачи контрольных тестов составляется протокол прохождения испытаний по ОФП, СФП и технической подготовке, исходя из которого, тренер определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с борцом и самостоятельной подготовки спортсмена.

4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования

Все поступающие в школу спортсмены предоставляют справку от врача-педиатра (терапевта) о допуске к занятиям избранным видом спорта. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врача «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина» и врачебно-физкультурного диспансера:

- группы НП первого года обучения проходят осмотр врача 2 раза в год;
- начиная с групп НП второго года обучения – обследование во ВФД 2 раза в год;
- все борцы в обязательном порядке получают допуск ВФД к соревнованиям и учебно-тренировочным сборам;
- особого внимания требуют борцы, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Формы медико-биологического обследования

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки,

	<p>занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.</p>
--	---	--

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богун П.Н. Игра, как основа национальных видов спорта. Учебное пособие – М.: «Просвещение», 2004 г.
2. Болтиков Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы. Автореферат, дис. канд. пед. наук – М.: МОГИФК, 2002 г.
3. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий. Учебное пособие для студентов ВУЗов – Екатеринбург, 2006 г.
4. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004 г.
5. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Дис. канд. пед. наук – Краснодар, 2002 г.
6. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля. Дис. док. пед. наук – Краснодар, КГАФК, 2002 г.
7. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Греко-римская борьба") - Москва, 2016 г.
8. Мазур А. Пособие по борьбе – М.: 2003 г.
9. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта – М.: ТВТ Дивизион, 2005 г.
10. Новикова Л.И. Педагогика воспитания: избранные труды – М.: «ПЕР СЭ», 2010 г.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература, 2004 г.
12. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник – М.: Олимпия Пресс, 2005 г.
13. Соломахин О.Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе. Автореферат дис. канд. пед. наук – М.: 2002 г.
14. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера – М.: Советский спорт, 2006 г.
15. Хисамудинов Ш. Борьба вчера и сегодня. Методическое пособие – М.: 2004 г.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивной борьбы.
<http://www.wrestrus/>

3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru/>
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://www.spo.1september.ru/>
5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru/>
6. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com/>
7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://www.psysports.ru/>
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Электронный ресурс. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/index-6.htm/>
9. Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchno-prosvetitel/2239/>
10. Травмы в спортивной борьбе. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/php>
11. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий
по спортивной борьбе (греко-римской) на 2021 год

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
Январь		
Областной Новогодний рождественский турнир по греко-римской борьбе среди юношей 2006-2007, 2008-2009 г.р., на призы «Деда Мороза»	08	Невьянск
Первенство Свердловской области среди юношей до 18 лет	19	Екатеринбург
Первенство Свердловской области среди юниоров до 21 года	19	Екатеринбург
Первенство города Нижний Тагил	26	Нижний Тагил
Первенство УрФО среди юношей до 18 лет	31.01-02.02	Екатеринбург
Февраль		
Первенство Свердловской области среди юношей до 16 лет	09	Реж
Всероссийский турнир на призы ЗМС, серебряного призера Олимпийских игр Мамедалиева Г.Н.	21-23	Екатеринбург
Традиционный турнир, посвященный 30-летию вывода Советских войск из Афганистана и Дню Защитника Отечества	24	г. Каменск-Уральский
Март		
Первенство города Нижний Тагил, посвященное Дню Защитника Отечества	02	Нижний Тагил
Первенство России среди юношей до 18 лет	13-17	Владимир
Традиционный турнир, посвященный памяти Героя СССР И.Е. Еськова	14-16	Петухово
Традиционный турнир памяти Почетного гражданина города Нижний Тагил А.А. Лопатина	15-17	Нижний Тагил
Первенство УрФО среди юниоров до 24 лет	21-24	Челябинск
Турнир Невьянского городского округа среди юношей памяти ЗТР, основателя борьбы и Почетного гражданина города Невьянска Савина М.А.	22-23	Невьянск
2 этап IX летней Спартакиады учащихся России 2019 года	29.03-01.04	Курган
Апрель		
Первенство УрФО среди юношей до 16 лет	11-15	Магнитогорск
Первенство города Нижний Тагил, посвященное Дню Космонавтики	13	Нижний Тагил
Всероссийский турнир памяти С.М. Кирова	17-19	Киров
Турнир на призы Екатеринбургского института физической культуры (филиала) Урал ГУФК, посвященный памяти	19-20	Екатеринбург

преподавателя единоборств МС СССР по классической борьбе С.В. Худякова		
Первенство России среди юниоров до 24 лет	25-29	Москва
Городские соревнования, посвященные памяти тренера СДЮСШОР В.А. Новикова среди юношей до 14 лет	27	Екатеринбург
Май		
Традиционный турнир «Путь к пьедесталу» среди юношей 2004-2005 г.р. и 2008-2009 г.р., посвященный Дню Победы, труженикам тыла Уральского алюминиевого завода в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г. и памяти Н.Ф. Голдена	03-05	Каменск-Уральский
Первенство города Нижний Тагил, посвященное памяти Шмакова Н.А.	11	Нижний Тагил
Всероссийский турнир памяти олимпийского чемпиона А.А. Рощина "Белые ночи"	17-19	Санкт-Петербург
Первенство города Нижний Тагил, посвященное Дню Победы в ВОВ	18	Нижний Тагил
Открытый мультитурнир силовых видов спорта и единоборств "Уральский характер 3" среди юношей 2006-2007, 2008-2009 г.р.	18	Невьянск
Сентябрь		
Всероссийский турнир "Кубок Нижегородского кремля"		Нижний Новгород
Межрегиональный турнир на призы филиала "КЧХК АО "ОХК УРАЛХИМ"		Кирово-Чепецк
Открытое первенство города Екатеринбурга		Екатеринбург
Октябрь		
Первенство города Нижний Тагил памяти воинов-тагильчан, погибших в локальных войнах планеты		Нижний Тагил
Традиционный турнир городов России на призы Шадринских борцов		Шадринск
Областной турнир памяти Г.И. Зазнобина среди юношей		Невьянск
Традиционный турнир "Радуга" памяти тренера Шмакова Н.А.		Каменск-Уральский
Всероссийский турнир памяти В.Н. Лататуева		Яровславль
Всероссийский турнир памяти ЗТР Сарсатских Г.П. и первого ректора ЧГИФК Данилова А.А.		Чайковский
Ноябрь		
Открытое Первенство Свердловской области, посвященное памяти первого директора Режевской средней школы № 2 Раева Ю.М.		Реж
Областной турнир, посвященный памяти сотрудников ММО МВД России "Алапаевский", погибших при исполнении служебных обязанностей		Реж
Традиционный турнир на призы В.Н.		Соликамск

Анкушина		
Всероссийский турнир на призы губернатора ЯНАО		Тарко-Сале
Всероссийский турнир, посвященный памяти ректора ЛФЭИ им. Н.А. Вознесенского, з.д.н. России Лаврикова Ю.А.		Санкт-Петербург
Декабрь		
Всероссийский турнир "Звезды Севера"		Сургут
Всероссийские соревнования "Турнир, посвященный воинам-героям Уральского добровольческого танкового корпуса и героям тыла"		Екатеринбург
Чемпионат Свердловской области		Екатеринбург
Чемпионат УрФО		Екатеринбург
Всероссийский турнир, посвященный памяти героя СССР В. Талалихина		Подольск
Всероссийский турнир памяти А.А. Тарасова		Нижний Тагил