

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 27 марта 2013 года №145)*

Срок реализации Программы:  
до 10 лет

Геленджик 2021 г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

**Авторы программы:**

Мерзляков Анатолий Степанович - тренер первой категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик;

Зинкевич Вячеслав Иванович - тренер первой категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик;

Кравченко Светлана Валерьевна – заместитель директора по СМР МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

**Рецензенты:**

Колбин Валерий Валерьевич – тренер-преподаватель первой категории, директор МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Ейска Краснодарского края;

Горбачёв Анатолий Васильевич – Заслуженный тренер России, тренер первой категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

*Программа предназначена для организации работы по программам спортивной подготовки по греко-римской борьбе в МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.*

*Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4-5
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5-7
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.....	7-9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)...	9-11
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, ' минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11-13
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	13-14
2.3.	Пчанируемые показатели соревновательной деятельности.....	14
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	15-16
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16-18
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	18-20
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	20-22
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	23-25
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	26-28
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	28-29
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	29-31
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	31-37
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	37-41
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	41 -42
3.3.	Планирование спортивных результатов.....	43
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-	

	педагогического, психологического и биохимического контроля ...	43-48
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	48-115
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	115-122
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	122-125
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	125
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	126
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>127</b>
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в греко-римской борьбе.....	127-130
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,.....	130-132
4.3.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	132-133
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технике-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	133-142
	Методические указания по организации тестирования.....	142
4.5.	Методические указания по организации медико-биологического	
4.6.	сопровождения тренировочного процесса.....	142-143
5.	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>144</b>
5.1.	Список литературных источников.....	144
5.2.	Перечень интернет ресурсов	144

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта греко-римская (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 России 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.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Детско-юношеской спортивной школы «Виктория», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

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

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по греко-римской борьбе.

### 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов 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.

Техника спортивной борьбы — это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Греко-римская борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта - спортивная борьба  
(номер-код - 026 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая	026 058 1 8 1 1 Ю

греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 16 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 Ю

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе 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.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по греко-римской борьбе привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по греко-римской борьбе 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.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации данной программы.

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

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

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

### 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

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

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по греко-римской борьбе и выявления 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 его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, 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 квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в греко-римской борьбе содержат следующие компоненты:

- 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 по греко-римской борьбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

**Структура многолетней спортивной подготовки  
по греко-римской борьбе**

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	<b>СЕМ</b>	<i>Совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)</i>
	Высшего спортивного мастерства	<b>ВСМ</b>	<i>Высшего спортивного мастерства /без ограничений)</i>

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

*На этапе начальной подготовки:* укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к греко-римской борьбе; умение С видеть > соперника, реагировать на его конкретные действия; воспитание в спортсмене С бойцовского^ характера; умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)/дальнейшее* укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники борьбы; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:* дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для борца; совершенствование техники греко-римской борьбы; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости; приобретение соревновательного опыта; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

*На этапе высшего спортивного мастерства'* дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники борьбы и специфических качеств спортсмена; повышение соревновательного опыта; развитие высокого уровня волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

## 2. Нормативная часть

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

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 ограничена.

*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 подготовки 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 подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта или мастера спорта международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №3.

Таблица № 3

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

### Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и голы спортивной подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствован иа спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	">(" "> (ч	46-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	30-39	25-32
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-" " /	6-S	7-9	S-10	8-10	X-10	6-S
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-0	13-17	13-16	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)		0.5-1	1-2	2-3	2-3	">,">	1-2
Участие в соревнованиях (%)	<b>0,5-1</b>	1-2	3-5	3-6	5-6	5-6	5-7
Всего (%)	<b>100</b>	100	100	100	100	100	100

## 2.3. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными,

отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по греко-римской борьбе представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели 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	-	-	1-4	4-5	1-6	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

#### 2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики греко-римской борьбы определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по греко-римской борьбе определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются



уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

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

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на *необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузках, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по греко-римской борьбе представлены в таблице № 7.

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

### *Медицинские требования*

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### *Возрастные требования.*

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

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

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

#### *Психофизические требования.*

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

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

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных

действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

### Психофизические состояния спортсменов борцов

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

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

спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в греко-римской борьбе от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые

сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по греко-римской борьбе на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации		1 год	2 год	3 год	
		до двух лет		свыше двух лет							
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	
Количество часов в неделю	6	о	9	12	12	20	20	28	28	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	6	6	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год*	312	468	468	624	624	1040	1040	1456	1456	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	260	312	312	624	624	728	728	728	728

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по голам спортивной подготовки.

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность борцов греко-римского стиля проходит в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности, предъявляя высокие требования к развитию кардиореспираторной системы и системы кислотно-щелочного равновесия крови, обеспечивающих максимум аэробной и анаэробной производительности<sup>TM</sup>. Одновременно максимальные требования предъявляются к силовым и скоростно-силовым возможностям спортсменов. Уровень достижений борцов на 50-60% определяется координационными способностями и технико-тактическим мастерством, физическая подготовленность составляет около 20%, на психологические компоненты готовности приходится 20-30 %. Успех в схватке борцов определяют уровень развития физической работоспособности и силовой выносливости, состояние нервно-мышечного аппарата, способность к гонкой координации движений и точность ориентации в пространстве.

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов (таблица № 4).

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов борцов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы:
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число ч'част ников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1 Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
II	1 тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	15		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	15	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	15	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		3 соответствии с правилами приема

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

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №10.



Таблица № 9

**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	:
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	!
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	•")
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
°3	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
T4	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

## Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная жипировка. 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.	1 [аколенники (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
Х.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	1

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

### *Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

### Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество спортсменов в группе		
		Минимальный	Оптимальное	Максимальный*
НП	1 год	12	15	25
	2 год	12	15	20
	3 год	12	15	20
Т (СС)	1 год	10	12	14
	2 год	10	12	14
	3 год	10	12	12
	4 год	10	12	12
ССМ	1 год	4	7	10
	2 год	4	7	10
	3 год	4	7	10
ВСМ	Весь период	1	4	8

Примечание: \* Максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.*

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе приведены в таблице № 12.

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
название	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	1 -й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>перевода(зичисления)</i> на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
Т(СС)	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерствч для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
	4-й год		
сем	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной	
	3-й год	110.11 ОЮВКИ	
ВСМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления(перевода)</i> на этап спортивной подготовки	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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

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

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

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

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

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

##### *Цикличность тренировочного процесса и периодизация спортивной подготовки*

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

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

На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1-2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы - в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям.

Мезоциклы применяют в период непосредственной подготовки к соревнованиям. В олимпийской подготовке используются четырехлетние циклы.

##### *Периодизация спортивной тренировки*

Годичный тренировочный цикл состоит из:

- подготовительного периода;
- соревновательного периода;
- переходного периода.

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

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

*Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде* (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах.

Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку 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.

*В переходном периоде* (июль — август) решаются задачи:

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

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

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й и 4-й годы спортивной подготовки), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь - январь, май - июнь) и один переходный (июль - август).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух

циклов подготовки со своим и подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

### 3. Методическая часть

\*

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе в образовательной организации строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки.

Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Тренировочные занятия по теории проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Тренировочные занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний спортсменов.

Общая физическая подготовка борца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники выполнения приемов проходят на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение борцовской техникой осуществляется последовательно. Разучивание



технике упражнения в целом или его элементам проходит в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется широко применять средства срочной информации.

#### *Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.*

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста спортсменов в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать, строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период

развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую преобладают в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят

наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор спортсменов тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент спортсменов групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие.

Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между спортсменами этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в организации акселератов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными -и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно.

Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-

14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия греко-римской борьбой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых так же имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна  $1,7^\circ$ , 13-14 лет -  $0,7^\circ$ . Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций.

Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (таблица №13).

## Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 1-1 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания

(14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК(мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам тренировки.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по греко-римской борьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

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

*Практические занятия* могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется преподавание основ техники и тактики борьбы. Наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также

создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Подготовительная часть 20% занятий:* организация спортсменов, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

*Основная часть 70% занятий:* изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств борца, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

*Заключительная часть 10% занятий:* приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышцы брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в греко-римской борьбе преимущественно достигают те борцы, которые начали еще подростками.

### *Требования к технике безопасности*

Борьба греко-римская характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

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

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

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

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

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

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

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

*В ходе каждой тренировки тренер обязан:*

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



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

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

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

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

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

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

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

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

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

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

Запрещается выполнение упражнений с использованием не исправного оборудования.

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

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

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

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки борцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в *примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели (таблица № 14)*.

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН** тренировочных занятий по греко-римской борьбе, из расчета на **52 недели (час)**

п/и	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																					
		1111						Т						('')						ВСМ			
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной спиналицици		этап		углубленной (в ш.)		До гола		Самок! гола				Без о!раничин			
		1 год	2 год	3 год	1 ОШ	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	12 год	
(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)	(час)	04)		
3	4	5	6	7	8	Ч	Н	II	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	26		
1.	Общая физическая подготовка (%)	134-140	13-45	149-142	32-41	144-19?	32-41	137-174	22-28	137-174	22-28	166-218	16-21	16н-218	16-21	131-174	9-12	131174	912	131-174	9-12	515-648	31-39
2.	Специальная физическая подготовка (%)	43-56	"14-18	74-43	16-20	74-93	16-20	112-143	18-23	112-143	18-2.3	218-280	21-27	218-280	21-27	'91 (78	20-26	291-378	20-26	241-378	20-26	266-332	16-20
3	Технико-тактическая подготовка (%):	62-81	20-26	117-144	25-32	117-149	25-3?	144-143	24-31	149-193	24-31	260-332	25-32	260-332	25-32	436-567	30-39	436-567	30-39	'.. vi?	30-39	416-532	25-32
4.	Теоретическая, психологическая подготовка. (%)	15-21	5-7	28-37	6-8	28-3"	6-8	43-56	7-9	43-56	7-9	83-104	8-10	83-104	8-10	116-145	8-10	116-145	8-10	116-145	8-10	99-133	6-8
5	Восстановительные мероприятия(%)	-		28-32	6-7	28-32	6-7	43-62	7-10	43-62	7-10	135-176	13-17	135-176	13-17	189-232	13-16	189-232	13-16	189-2.3?	13-16	133-166	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			2-4	0,5-1	2-4	0,5-1	6-12	1-2	6-12	1-2	20-31	2-3	20-31	2-3	24-43	2-3	29-43	2-3	29-43	2-3	16-33	1-2
7.	Участие в соревнованиях (%)	1-3	0,5-1	4-9	1-7	4-9	1-2	18-31	3-5	18-31	3-5	31-62	3-6	31-62	3-6	72-87	5-6	72-87	5-*	72-87	5-6	83-116	5-7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	468	100	624	100	624	100	1040	100	1040	100	1456	100	1456	100	1456	100	1664	100
7. Количество часов в неделю		6		9		9		12		12		20		20		28		28		28		32	
8. Количество тренировок в неделю		3-4		3-5		3-5		6-		6		9-12		9-12		9-14		9-14		9-14		9-11	
9. Общее количество тренировок в год		208		260		260		312		312		624		624		728		728		728		728	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

### 3.3. Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными



действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

#### *Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

#### **Динамические составляющие движений**

При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на килограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена

условно считается абсолютно твердым, т.е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении равновесия своего тела и тела соперника. Для принятия любого фиксированного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

Существуют три вида равновесия тела: устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко - в устойчивом, чаще всего - в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость. Наиболее устойчивым положение борца бывает в тех случаях, когда ОЦМ находится ближе всего к опоре, - при низкой стойке.

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

Еще одним критерием устойчивости тела служит линия тяжести. Для сохранения равновесия тела необходимо, чтобы эта линия проходила через площадь опоры. В противном случае борец потеряет равновесие. В случае, когда борец для поддержания равновесия не выполняет различными частями тела страхующих движений, его положение будет тем устойчивее, чем ближе к центру площади опоры проходит линия тяжести.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости - угла, заключенного между линией действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем

больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема. Определение так называемого момента устойчивости (Муст) помогает получить интегральную оценку степени устойчивости борца, принявшего конкретную позу. Муст равен произведению силы тяжести тела на плечо в области площади опоры и определяется произведением массы тела борца на длину перпендикуляра, проведенного от границы площади опоры к линии тяжести. Муст зависит от двух величин: массы борца и площади опоры. Площадь опоры тела борца редко принимает очертания фигуры правильной формы, и, естественно, линия тяжести почти никогда не пересекает ее по центру. Регулируя относительную подвижность сегментов тела мощной мускулатурой, можно оказывать значительное влияние на степень устойчивости тела. Сила борца, стремящегося вывести соперника из равновесия, действует на его тело и образует так называемый опрокидывающий момент (Мопр) - момент силы относительно оси вращения. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы Муст был больше Мопр. Этого можно достичь, приняв соответствующую позу, увеличив площадь опоры, приблизив к ней ОЦМ тела и напрягая большие группы мышц.

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой(ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям, создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удается сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов. Если борец находится в относительно

неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и других суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднимания соперника и т.д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т.е. в сторону, противоположную движению всего тела. При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

Выполняя технические действия, связанные с активными широко амплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся, прежде всего, внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если спортсмен способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы. Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений. Использовать их - значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов, сбиваний. В обманных действиях спортсмен ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается

по ковру, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила. В качестве примера эффективности использования знаний, законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад.

Если у противника, при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т.д.

### **Основы техники.**

*Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

Техника выполнения специальных упражнений - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности борца. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры техники движения тела борца. Усилия, прикладываемые к опоре при проведении приема. Ускорение, скорость и умение правильного перемещения на ковре. Характер изменения тактики ведения поединка. Мышечная координация и характер возбуждения мышц при проведении приемов.

- со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с гирями;
- упражнения со стулом.

Так же существуют упражнения на гимнастических снарядах, различные спортивные игры, специально-подготовительные упражнения.

*Для этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Целесообразность деления тренировки на несколько этапов.

Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в момент ведения схватки.

Главенствующая роль в движении. Граничные позы между проведением приемов, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения борца.

Характер сокращения мышц при выполнении приема.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры ведения поединка. Взаимосвязь параметров техники движения.

Траектория движения на борцовском ковре. Оптимальность приложения усилий при проведении приемов. Взаимодействие борца с соперником во время поединка. Влияние усилия на проведение приема.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнений и при проведении приемов.

Основные ошибки в технике ведения схватки. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

### **Планирование спортивной тренировки.**

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развития

специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут, рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2 - 5 мин;
- элементы акробатики - 6 - 10 мин;
- игры в касания - 4 - 7 мин;
- освоение захватов - 6 - 10 мин;
- упражнения на мосту - 6 - 18 мин;

Оставшееся время занятий может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

*Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе*

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70 - 83 мин	24 - 27 мин

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице №15. В содержании материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых спортсмену образовательной организации для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Таблица №15

## Примерный план по теоретической подготовке по этапам (в часах)

и п	Наименование тем, раздела подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (количество часов)										Высшего спортивного мастера/мастера в
		Начальной подготовки			Тренировочный				Совершенствования спортивного мастерства			
		до года	Свыше года		Этап начальной подготовки		Этап углубленной подготовки		1 год	2 год	3 год	
			1 год	2 год	3 год	4 год						
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Влияние и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена, (акклиматизация, питание и режим борца)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	1	1	1	3	3	4	4	8	8	8	8
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	4
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
11	Периодизация спортивной тренировки	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	6
13	Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Просмотр и анализ соревнований	1	1	1	1	1	6	6	8	19	19	25
16	Установка перед соревнованиями	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4
ИТОГО часов		12	14	14	21	21	35	35	44	56	56	65

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, 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 спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от



конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ■

### *1 год спортивной подготовки*

#### *ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ*

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

#### *ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ.*

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### *ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### *ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

#### *ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### *ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.*

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

#### *ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ.*

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

#### *ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

#### *ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

#### *ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### *ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.*

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

### *2 год спортивной подготовки*

#### *ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ.*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

## *ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ.*

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

## *ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.*

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

## *ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

## *ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

## *ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.*

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

## *ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.*

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений

передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов.

### ***ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

### ***ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.***

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

*3 год спортивной подготовки*

### ***ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ.***

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

## *ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.*

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).

## *ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.*

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

## *ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.*

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

## *ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.*

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

## *ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.*

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

## *ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.*

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

#### *ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.*

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

#### *ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.*

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

#### *ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.*

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

#### *ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.*

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в организации.

#### *ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.*

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

#### *ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

### ***ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

### ***ТЕМА 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.***

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

*1 год спортивной подготовки*

### ***ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.***

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

### ***ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.***

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.***

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

## ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.***

Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

## ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

## ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.***

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

## ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

## ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).



### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

### ***ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

### ***ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

### ***ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.***

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

### ***ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

### ***ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.***

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## *2 год спортивной подготовки*

### ***ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.***

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в организации.

### ***ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ***

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.***

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.***

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

### ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Сомомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

### ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.***

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом

физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

### ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

### ***ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

### ***ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании

спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

*ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.*

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

*ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

*ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

*3 год спортивной подготовки*

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.*

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

*ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.*

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

*ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.*

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

## ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.***

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

## ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками.

Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

## ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.***

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

## ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, килограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы

тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомотивации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

### ***ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.***

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

### ***ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

### ***ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра

и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

#### *ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.*

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

#### *ТЕМА 15. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### *ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### *4 год спортивной подготовки*

#### *ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.*

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

#### *ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.*

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

#### *ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА*

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие



сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

#### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном).

Питание спортсменов на тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

#### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.***

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, невроты. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

#### ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

#### ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.***

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом.

Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

### ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения.

Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

### ***ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.***

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

### ***ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки,

определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

***ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

***ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.***

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

***ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

***ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.***

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

*1 год спортивной подготовки*

***ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.***

Органы управления физкультурным движением в РФ. Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Итоги участия российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

### ***ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.***

Подготовка спортивных резервов по греко-римской борьбе. Задачи и содержание работы спортивных школ. Структура и содержание работы федерации греко-римской борьбы РФ, ее связь с международной федерацией борьбы (ФИЛА). Итоги выступлений российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.***

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.

### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим). Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы и микросреды быта, учебной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований. Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой. Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн. Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.***

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др. Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.

## **ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.**

Роль, место и значение самоконтроля в системе врачебно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Методика частного массажа отдельных частей тела. Массаж задней поверхности тела: массаж спины, шеи, верхних конечностей, области таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тела: массаж нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.

## **ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.**

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

## **ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.**

Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой

классификационной группы (включая приемы и тех-нико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

### ***ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.***

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в греко-римской борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

### ***ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.***

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в греко-римской борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.



высокой квалификации. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.***

Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой. Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.

### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований-обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки борцов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах. Методика снижения веса борца (постепенного и форсированного) физическими упражнениями, ограничением питания, парной баней, сауной, медикаментозными средствами. Особенности питания борцов, снижающих вес.

### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.***

Правила поведения при тренировке в горах. Понятие об асептике как способе борьбы с хирургической инфекцией. Стерилизация предметов, которые могут соприкасаться с раной. перевязочный материал и его стерилизация. Простейший хирургический инструментарий и его стерилизация. Шприцы, их стерилизация и применение. Обработка рук и обезвреживание перчаток. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

### ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за спортсменами. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в спортивной борьбе.



Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по борьбе. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки борцов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

### ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.***

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, Направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей борца. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время схватки, площадь ковра, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

### ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Основы обучения отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными

и

соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание

многолетней технико-тактической подготовки борцов. Характеристика этапа формирования основ ведения единоборства. Задачи, средства и методы обучения и тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап формирования комбинационного стиля ведения борьбы (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса обучения технико-тактическим действиям (применение методов программированного обучения, активные методы, проблемное обучение).

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения борцов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой. Специальные методы регуляции психических состояний борца. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке борца. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.***

Система средств физической подготовки борцов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

### ***ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.***

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в греко-римской борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в греко-римской борьбе.

### ***ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.***

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в греко-римской борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

### ***ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

### ***ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.***

Эксплуатация залов борьбы. Основные размеры и конструктивные особенности залов борьбы. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки борцов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и

механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

### ***ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов к возможным соперникам на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### ***ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.***

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### ***ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.***

Вопросы физической культуры и спорта в Конституции РФ. Организация и управление физическим воспитанием взрослого населения. Массовые спортивные соревнования (спартакиады, дни бегуна, лыжника, велосипедиста и др.) и их роль в физическом воспитании населения. Разрядные требования, условия их выполнения и подтверждения; мастер спорта и мастер спорта международного класса по греко-римской борьбе.

### ***ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.***

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по греко-римской борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.***

Нервная система, ее строение и роль в жизнедеятельности спортсмена. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип и его роль в формировании двигательных навыков в спортивной борьбе. Физиологические методы оценки нервно-мышечного аппарата спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

#### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.***

Гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности борцов: гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, искусственное ультрафиолетовое излучение, ионизированный воздух, кислород и дыхательные смеси, ландшафтные зоны. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации после быстрой смены поясного времени. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими, как вводная гимнастика, физкультурные паузы в режиме рабочего и учебного дня, оздоровительный бег, ходьба и т.д. Пульсовой режим и дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Рациональное питание и физические упражнения - важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Физиологические основы комплексного закаливания и нормирование закаливающих процедур. Витаминизированные препараты и специализированное питание в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.***

Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос». Искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов. Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Медикаментозная терапия. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем. Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

#### ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.***

Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности борцов. Функциональные пробы и тесты. Методы исследования сердечнососудистой системы. Методы исследования легких. Методы исследования нервно-мышечной системы, слухового и вестибулярного

анализаторов. Краткая медико-биологическая характеристика спортивной борьбы. Предварительный массаж в системе подготовки борца. Согревающий, успокаивающий и возбуждающий массаж. Восстановительный массаж в системе подготовки борца. Массаж при спортивных травмах.

### ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.***

Понятие «техничко-тактическое мастерство» в спортивной борьбе. Критерии оценки техничко-тактического мастерства: объем, разносторонность, эффективность и надежность техничко-тактических действий борца. Принципы управления процессом совершенствования техничко-тактического мастерства в борьбе. Модельные характеристики техничко-тактического мастерства борца на разных этапах подготовки. Формирование и совершенствование индивидуальной «коронной» как главная цель техничко-тактической подготовки борца высшей квалификации. Особенности формирования, совершенствования, сохранения и обновления «коронных» приемов, техники и их связь с тактикой борьбы. Совершенствование тактических умений и навыков создания условий для проведения «коронных» приемов в различных ситуациях единоборства с равными и превосходящими противниками.

### ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Частные методики обучения техничко-тактическим действиям. Обучение основным и вспомогательным упражнениям. Обучение ведению различных видов схваток, выполнению приемов и защит. Обучение выполнению оздоровительно-восстановительных упражнений в период активного отдыха.

### ***ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Формирование активной жизненной позиции у российских спортсменов. Общественная активность спортсменов. Воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлению недисциплинированности, рвачества и делячества, равнодушию и эгоизму. Комплексное применение методов психорегуляции. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки. Методы оценки эффективности психорегуляции.

### ***ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.***

Материально-технические средства тренировки: тренажеры, специализированные спортивные снаряды, контрольно-измерительная аппаратура и т.п. Специализированные физиологические, биологические и диетологические средства воздействия на физиологические возможности организма спортсмена (барокамеры и термокамеры с дозированным

изменением давления, содержания кислорода, температуры, «электростимуляционная тренировка»), специальные питательные смеси, витаминные комплексы, медикаментозные средства и т.п.

### ***ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.***

Четырехгодичный макроцикл подготовки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание четырехлетних макроциклов подготовки в греко-римской борьбе.

### ***ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.***

Структура и содержание комплексных целевых программ подготовки сборных команд по греко-римской борьбе. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

### ***ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Проведение соревнований различного масштаба, с различным количеством участников, разными способами: с двумя предварительными группами, круговым способом и выбыванием по олимпийской системе. Ведение судейской документации: оформление заявки на участие в соревновании, протокола взвешивания, акта приема места проведения соревнования, протокола соревнований, протокола результатов встреч, судейской записки, составление графика распределения судей на схватки, схема отчета главного судьи соревнований.

### ***ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕМ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.***

Основные специализированные сооружения и комплексы для занятий греко-римской борьбой. Требования, предъявляемые к спортсооружениям технической комиссией Международной федерации борьбы.

### ***ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.***

Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

## **ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.**

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### **ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

#### **Ходьба:**

- обычная, спиной вперед, боком;
- на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу);
- в полуприседе, 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, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном (с ускорениями) 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, ооком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку;
- опорные через козла, коня и др.

### **Метания:**

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, 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:* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и

одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) 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 для рук, туловища и ног.* в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки:* стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове: в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке: ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* -, из полунаклона 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 полунаклона 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.;

ж) *дыхательные упражнения*: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз 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 туловища 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); шаги 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 полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; 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; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой*, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, олчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

ж) *упражнения со стулом*: поднятие стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднятие за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке*, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются

партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической ; стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на *гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в иль (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на *кольцах и перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на *канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на *бревне*, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на *козле и коне*, опорные прыжки через снаряды разной высоты.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

#### СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым)

боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны, ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук,

перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах тренировки греко-римской борьбы, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у спортсменов — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере



накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали — способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание — первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 — в том, что оба игрока получают одно и то же задание — первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» — коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

Таблица № 16

#### Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Левой	Правой	Левой	Правой
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела

соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

## СПОСОБЫ СЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

*Изменение способов касания руками.*

Варианты способов касания руками каждого из партнеров представлены в таблице 17.

Таблица № 17

Варианты способов касания руками каждого из партнеров

№ п/п	Борец А	Борец Б	№ п/п	Борец А	Борец Б
1	любой	любой	1	левой	любой
3	левой	правой	4	любой	двумя
5	правой	правой	6	левой	двумя
7	левой	левой	8	правой	двумя
9	правой	левой	10	двумя	любой
11	любой	левой	12	двумя	левой
13	любой	правой	14	двумя	правой
15	правой	любой			

*Изменение способов защиты, противодействия:*

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

*Изменение размеров игровой площадки:*

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зачета. По мере их освоения пространство (крути, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями спортсменов (т.е. проведение игр с форой):*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору, - любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой, любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

**Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением

блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников(соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один; из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия)

*Классификация игр, основы методики.* Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-17);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, не стандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35-68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы.

Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера - одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Таблица № 18

## Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	1	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	1	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

**Игры в атакующие захваты.**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой

величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### *Основные варианты атакующих захватов*

*Руки* — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* — сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* — разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой*—спереди, сверху.

*Руки и туловища* — разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Шеи с рукой*— шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* — спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* — спереди с соединением рук и без соединения; сбоку — с соединением и без соединения рук; сзади — с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

*Туловища с руками* — спереди, сзади, сбоку.

### ***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступить нельзя» — соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3—5 с и т.д.. Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснении**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил),

парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
- 4) факт победы — выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях — начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно



сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени — 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки— 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение Ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10—15.

**Игры в перетягивания** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа—по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Освоение элементов техники и тактики.

#### *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-крутом 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.

*Маневрированиям* 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 спортсмены 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.).

## **Техника греко-римской борьбы**

### **Приемы борьбы в партере**

#### ***Перевороты скручиванием***

##### *Переворот рычагом*

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку.*

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

*Перевороты забеганием:*

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

### ***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка друго плеча*

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

### ***Захваты руки на «ключ»***

*Одной рукой сзади*

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между 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 течо.*

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:*

1) 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;

2) 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:*

- а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
- б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

*Контрприемы при захвате руки на ключ:*

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

*Приемы борьбы в стойке*

*Переводы рывком*

*Перевод рывком за руку:* Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху?:*

*Защита:*

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

*Контрприемы:*

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

*Переводы нырком*

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

*Защита:*

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

*Переводы вращением (вертушки)*

*Перевод вращением захватом руки сверху*

*Защита:*

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

*Контрприемы:*

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

*Броски подворотом (бедро)*

*Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

*Защиты:*

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

*Контрприемы:*

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) 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:*

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) 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:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Примерные комбинации приемов*

*1. Перевод рывком за руку:*

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания



*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 захватом.

*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 тот.

*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, скользящем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций 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 шел сбоку(сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками.
- б) выход наверх выседом;
- в) 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, разношенным (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**

*а) 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 преимуществ при необъективном судействе;

добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий; б) *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.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные* трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения:

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные* трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет

спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

*В подготовительной части* — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*В основной части занятия* совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

*В заключительной части* совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

*Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

*Волевое действие имеет следующие этапы:*

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной

способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии(воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров

Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же -



развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «за мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в образовательных организациях.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

**Физические факторы** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства** назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут при снижении тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Методическое обеспечение** дополнительной образовательной программы:

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных

возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития(филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

\*

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

В таблице № 19 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 19

#### План антидопинговых мероприятий

№ пп	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно	ноябрь	Ответственный за

	утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации		антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в греко-римской борьбе.

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по греко-римской борьбе представлены в таблице № 20.

Таблица № 20

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по греко-римской борьбе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	-> 5
Гибкость	->
Координационные способности	"%
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### *Скоростные способности.*

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

#### *Мышечная сила.*

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

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

#### *Вестибулярная устойчивость.*

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

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

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

#### *Выносливость.*

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

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

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

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

*Гибкость.*

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

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

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

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

*Координационные способности.*

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

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

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

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня



во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

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

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

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для волейбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

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

#### 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результатом реализации Программы является: *На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*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 региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 21 -24.

Таблица № 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1-й год	2-й год	3-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 16 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 13 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 47 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 43 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	-	-	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 13 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	—
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,8 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища. лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 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 длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 159 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 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)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Таблица № 22

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	-	-	-	Бег на 100 м (не более 15с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x Юм (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x 10 м (не более 7,6 с)
		-		Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 19 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 18 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 17 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 2 мин. 55 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 30 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 20 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 10 с)

	-	-	-	Бег на 2000 м (не более 13 мин.)
	-	"	-	Бег 2x800 м., 1 мин. отдыха (не более 6 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6.5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 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 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5.7 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5.9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Таблица № 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления (перевода) в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1-й год	2-й год	3-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)	Бег 100 м (не более 14,1 с)	Бег 100 м (не более 13,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 420°)	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 440°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 15 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 46 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 45 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 60 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 40 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м. 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 42 с)	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 23 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 26 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 44 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 46 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8,5 м)



	Бросок набивного мяча (.3 кг) вперед из-за головы (не менее 6.3 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6.8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7,5 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см).	Прыжок в высоту с места (не менее 51 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 6.1 м)	Тройной прыжок с места (не менее 6,-2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 17 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Таблица № 24

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) 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

Нормативы по технической подготовленности для зачисления перевода на этапы спортивной подготовки приведены в таблице № 25.

## Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	ТЭ (ЭСС)				ЭССМ	ЭВСМ
			1 год	2 гол	3 гол	4 год		
1	!0 КУВЫРКОВ вперед (сек) *	5	17,2	16,5	16,2	16,0	15,6	15,0
		4	17,9	17,2	16,9	16,7	16,0	15,5
		3	18,8	18,5	17,8	17,6	17,2	16,0
		2	19,3	19,1	18,3	18,1	17,8	16,5
		1	20,0	19,8	19,2	19,0	18,4	17,1
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5	8,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5	9,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5	10,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5	11,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5	12,5
3	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0	14,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0	15,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0	16,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0	20,5
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0	18,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0	23,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0	33,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0	39,0
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1	23,4
		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5	30,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0	36,5
6	10 к> нырков мазал (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0	20,0	20,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0	24,5	24,5
		2	24,5	24,0	24,0	24,0	27,0	27,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5	30,0	30,0
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5	16,5	16,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0	18,0	18,0
		2	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	19,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5	20,0	20,0

*Техника выполнения специальных упражнений.*

*Забегания на мосту.*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста*

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.*

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъём разгибом.*

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

*Выполнения технико-тактических действий.*

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером. Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием - защита - прием;
- б) прием - контрприем - контрприем;
- в) прием в стойке - прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;

- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

#### 4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
  - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
  - обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинскими работниками городской поликлиники в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014

№ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
  - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
  - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
  - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
  - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
  - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
  - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Список

литературных источников:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
2. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
3. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.:МГИУ, 2001
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
5. Туманян Г.С, Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Советский спорт, 2002.
6. Греко-римская борьба / И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В. Самургашев, ЮА. Шулика. - Ростов-на-Дону: Издательство: Феникс, 2004. - 796 с;
7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
8. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта»2004 г. «Просвещение»;
9. Подливаев Б.А.,Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004;
10. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение».

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minisport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
(<http://www.kubansport.ru/>)

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в детской поликлиники с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки;



уточняются объемы и интенсивность.