

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ПУРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПУРОВСКАЯ РАЙОННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВИКТОРИЯ"

Промзона АТП, г. Тарко-Сале, Пуровский р-н, ЯНАО, 629850
Тел. 8 (34997) 6-50-69, Факс 8 (34997) 6-48-30, E mail: DUSH_viktoria@mail.ru
ОКПО: 45780283 ОГРН: 1028900857920 ИНН: 8911017571 КПП: 891101001

УТВЕРЖДАЮ
И. о. Директора МБУ
Пуровская районная СШ «Виктория»
Н. М. Скидан
«14» января 2023 г.



Программа спортивной подготовки
по виду спорта спортивная борьба
(номер – код – 0340001611А, 0260001611А)

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 30.11.2022 №1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальная подготовка – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики:

Скринник Н. Ю. – зам. директора по СП.
Черникова А. И. –инструктор-методист ФСО.
Сыпко В. Ю. - инструктор-методист ФСО.
Дюшко О. И. – тренер по спортивной борьбе.
Жданов Д. Н. – тренер по спортивной борьбе.
Фомин А. Н.– тренер по спортивной борьбе.
Халилов А. К. – тренер по спортивной борьбе.
Фарниев К. А. – тренер по спортивной борьбе.
Мирзоев А. С. - тренер по спортивной борьбе.
Войтин Р. А. - тренер по спортивной борьбе.

г. Тарко-Сале

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение.....	3
1.1.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».....	4
1.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	5
1.2.1.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5-6
1.2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».....	6-9
1.2.3.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»	9-12
1.2.4.	Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спортивная борьба».....	13-15
1.2.5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
1.2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.....	17
1.2.7.	Планы медицинских, медико - биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17-19
1.3	Система контроля.....	19
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	19-20
1.3.2	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку ,по годам и этапам спортивной подготовки.....	20-25
1.4	Рабочую программу по спортивной дисциплине, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.....	25-72
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально - технические, кадровые и информационно- методические условия.....	72-74
1.6.	Информационное обеспечение	75-76
	Приложение: Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий.....	77-78
	Приложение: «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»	79

1.1. Общее положение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплины – греко-римская борьба, вольная)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке греко - римской и вольной борьбы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденная приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091 (Зарегистрирован в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71478 (далее ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 07 июля 2022 № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности,

а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, 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 рекомендуется 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.

1.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

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

Спортивная борьба включает в себя следующие дисциплины:

Греко-римская борьба (номер-код – 0340001611А)

Вольная борьба (номер – код – 0260001611Я)

Спортивная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Спортивная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника

падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

Борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

1.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» далее ФССП).

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (минимальное)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

1.2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234- 312	312-416-468	520-624	624-1040	1040- 1456	1248-1664

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером, согласно режиму учебно – тренировочной работы и санитарно- эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

1.2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

- групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в группах ССМ, ВСМ);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. В начале практического занятия).

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

На учебно – тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидкам для окончательной коррекции состава команды.

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

процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связана с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно - тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальному плану, которые разрабатываются тренером совместно со спортсменом и утверждаются администрацией спортивной школы.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календаря плана физкультурных и спортивных мероприятий города и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

Планируемый объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.2.3. Годовой учебно - тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно – тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно - тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико – биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планом спортивной подготовки осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Годовой учебно - тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ГОД В ЧАСАХ

Таблица №

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки																
		Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет (1, 2 и 3 год)		Свыше трех лет (4 год) 12 – 20 часов в зависимости от недельной нагрузки						(20-28 часов в зависимости от недельной нагрузки)					
		Недельная нагрузка в часах																
		6	6	8	10	12	12	14	16	18	20	20	24	28	24	27	30	32
1	Общая физическая подготовка	190 (181-196)	190 (181-196)	240 (233-257)	242 (234-280)	281 (281-336)	211 (225-262)	284 (263-305)	310 (300-349)	337 (337-393)	375 (375-436)	275 (271-332)	325 (325-399)	380 (379-465)	225 (225-324)	289 (253-365)	343 (281-405)	344 (230-432)
2	Специальная физическая подготовка	59 (4-62)	59 (4-62)	70 (67-83)	85 (84-119)	120 (100-143)	125 (113-156)	132 (132-182)	150 (150-280)	169 (169-234)	190 (188-260)	208 (208-260)	253 (250-312)	300 (292-364)	280 (288-349)	330 (323-393)	360 (359-436)	400 (383-465)
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15 (11-20)	18 (13-24)	25 (19-32)	22 (22-36)	25 (25-41)	30 (29-46)	35 (32-52)	63 (63-83)	75 (75-99)	90 (88-116)	90 (75-112)	90 (85-126)	95 (94-140)	110 (100-149)
4	Техническая подготовка	17 (16-18)	17 (16-18)	30 (25-33)	55 (52-72)	60 (52-87)	100 (94-118)	110 (110-138)	130 (125-158)	145 (141-177)	165 (156-197)	134 (125-156)	160 (150-187)	176 (175-218)	170 (150-174)	170 (169-196)	190 (188-218)	200 (199-232)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40 (32-43)	40 (32-43)	56 (55-79)	90 (89-135)	107 (107-162)	110 (107-162)	124 (124-189)	142 (142-216)	165 (160-243)	180 (177-270)	260 (260-312)	315 (312-374)	370 (364-436)	363 (350-436)	400 (394-491)	440 (437-546)	470 (465-582)
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12 (11-15)	13 (13-18)	15 (13-18)	16 (15-21)	17 (17-24)	20 (19-28)	25 (21-31)	35 (32-41)	40 (38-49)	50 (44-58)	30 (25-37)	30 (29-43)	35 (32-46)	40 (34-49)
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 (4-9)	6 (4-9)	20 (17-24)	21 (21-31)	25 (25-37)	38 (38-49)	40 (38-58)	58 (50-66)	70 (57-74)	70 (63-83)	65 (63-83)	80 (75-99)	90 (88-116)	90 (75-99)	95 (85-112)	97 (94-124)	100 (100-133)
Общее количество часов в год (52 недели)		312	312	416	520	624	624	728	832	936	1040	1040	1248	1456	1248	1404	1560	1664

1.2.4. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спортивная борьба»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	Виды планирование (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирование как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание: - составление индивидуальных планов подготовки; - контроль уровня подготовленности; - нормативы по видам подготовки; - результаты специальных контрольных нормативов; - учет в процессе спортивной тренировки.	В течении года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно - тренировочного процесса, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; -Профилактика спортивного травматизма; -Временные ограничения и противопоказания к учебно – тренировочным занятиям и соревнованиями.	В течении года
2.3.	Техника безопасности требования к оборудованию	- Общие требования безопасности. - Требования безопасности перед началом занятий. - Требования безопасности в аварийных ситуациях. - Требования безопасности по окончании занятий.	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность Отчеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительной образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие и сдача нормативов «ГТО»	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта: - антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;	В течении года

		- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	
--	--	--	--

1.2.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства. Международная конвенция ЮНЕСКО от борьбы с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель антидопинговой работы в школе:

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов (согласно тематического плана);
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;
- проведение популяризаторской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

Психолого – педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- повышения в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

1.2.6. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно - тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы Упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно - тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку, давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

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

Медико - биологические мероприятия.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно – тренировочным занятиям. Программа обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса

контрольных тестов.

Систематический контроль подготовленности борцов позволит повысить эффективность учебно - тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

На этапе многолетней подготовки спортсменов, медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Ежегодно спортсмены приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения.
- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно - тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико - биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно - тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном

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

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки:

- Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ;

2. После учебно-тренировочных нагрузок:

- индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях (массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна, бассейн).

1.3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выделить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию спортивных соревнований;

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты и официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно - тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной субъекта Российской Федерации и спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты и межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	не более
			6,9	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание	Количество	не менее	не менее

	рук в упоре лежа на полу	раз	7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее	Не менее
			2	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Мальчики/ юноши
Нормитивы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более
			8,05
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
1.5	Челночный бег 3 x10м	с	не более
			8,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком		не менее

	двумя ногами	см	160
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 7
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	не менее -
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее 6
2.2	Прыжок в высоту с места	см	Не менее 40
2.3	Тройной прыжок с места	м	Не менее 5
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	Не менее 5,2
2.5	Бросок набивного мяча(3кг) назад	м	Не менее 6
Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: -«третий юношеский спортивный разряд», -«второй юношеский спортивный разряд», -«первый юношеский спортивный разряд».	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до свыше лет)	Спортивные разряды: -«третий спортивный разряд», -«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши
Нормитивы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	Количество раз	не менее 49
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 15
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее -
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подъем выпрямлен-ных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее 15
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Количество раз	Не менее 20
2.3	Прыжок в высоту с места	м	Не менее 47
2.4	Тройной прыжок с места	м	Не менее 6,0
2.5	Бросок набивного мяч(3кг) вперед из-за головы	м	Не менее 7,0
2.6	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	Не менее 6,3
Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной
физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/мужчины
Нормитивы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 2000 м	Мин,с	не более
			-
1.2.	Бег на 3000м	мин,с	не более
			12,40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			42
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			6,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	Количество раз	не менее
			50
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее
			15
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее
			-
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Подъем выпрямлен-ных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	Не менее
			15
2.2	Тройной прыжок с места	Количество раз	Не менее
			6,2
2.3	Прыжок в высоту с места	м	Не менее
			52
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	Не менее
			8,0
2.5	Бросок набивного мяч(3кг) назад	м	Не менее
			9,0
Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный звание	«мастер спорта России»	

1.4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно - тренировочных занятий для ЭНП-1-г.о. по виду спорта «спортивная борьба»

Тема 1. Краткий обзор развития греко-русской борьбы в России

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы - профессионалы: И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей в России.

Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы СШ. Гигиенические основы физического воспитания и подростков.

Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

Тема 3. Основы техники греко-римской борьбы

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе:

«стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

Тема 4. Организационно-методические основы сохранения контингента

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

Таблица 16

**Практика. Программа этапа начальной подготовки 1 - го года
(«Базовая фундаментальная техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) - справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом Подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.		Повторение пройденного материала		
1	2	3	4	5
7.	Правая, одноимённая	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5

11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная.	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища.	Атакующий - справа, сбоку, лицом к ногам	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноимённая	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий - с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ)
1	2	3	4	5
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой

		захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		спереди - сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая,	То же, что в № 22	То же,	То же, что в № 22
28.	зеркально	То же, что в № 23	зеркально	То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 24
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) справа, сбоку, лицом к голове Противника	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении
1	2	3	4	5
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33	туловища сверху. Атакующий (А) - сзади- справа, лицом к голове	

			Противника (П) Удерж. с головы	
39.		То же, что в № 34	То же, зеркально	Накаты снизу
40.		То же, что в № 35		Накаты снизу
41- 45	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

* - первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-Й ГОД

Тема 1. Физическая культура и спорт

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства централизации техногенно-информационной гиподинамии и социально- психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений.

Представительство боевых искусств в перечне физкультурно- спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в СССР

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.). Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 г.). Вступление советской Федерации борьбы в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

Способные юноши-борцы - резерв сборных команд России. Задачи СШ и СШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влиянии на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Личная гигиена спортсмена

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно- физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез (опрос). Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля - вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные

- самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Тема 7. Предупреждение травм, оказание первой помощи

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

Тема 8. Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского

стиля

Роль начальной технической подготовки при обучении греко-римской борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в греко-римской борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов греко-римского стиля. Формирование содержания и распределения учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров.

Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению

«лидирования». Степень эффективности, разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике обучения базовой технике.

Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки. Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля. Сущность учебно-тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки.

Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов обучения приемам борьбы.

Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном. Техника и методика изучения бросков прогибом. Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля на эффективность соревновательной деятельности.

Тема 10. Основы ориентации и отбора борцов

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной.

Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

Тема 11. Физические качества борца

Общие представления и понятия о физических качествах борца. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий - укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

Тема 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников.

Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Таблица 19 Практика. Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)

№ нед ели	Стойка	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов простейшей защитой в партере
1	2	3	4
1.	Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере - переворотов скручиванием		
2.	Повторение в стойке бросков наклоном, в партере – переворотовзабеганием		
3.	Повторение в стойке бросков подворотом, в партере – переворотовнакатов		
4.	Повторение в стойке бросков через плечи, в партере переворотов переходом		
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на живого)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной - за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумяруками на шее (одноименной за запястье, разноименной - за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.

		вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	
9.		Повторение пройденного материала	
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы смоста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.		Повторение пройденного материала	
15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лежа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с захватом плеча другой руки. подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шеей.

19.		Повторение пройденного материала	
20.	Разноименная	То же, что и в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста.
21.		То же, что и в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что и в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что и в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.		Повторение пройденного материала	
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища с боку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что и в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что и в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что и в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеча (от себя и к себе).
33.		То же, что и в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	

35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком заруку.	Переворот прогибом с захватом на срычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.
36.		Бросок наклоном с захватом туловища сруками Бросок через плечи захватом запястья и	Бросок накатом с захватом туловища.
		другого предплечьяизнутри.	
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечомсверху. Сбивание захватом шеи с плечомсверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок.Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.		Повторение пройденного материала	
40.	Разноименная	То же, что и в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что и в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).
42.		То же, что и в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что и в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.		Повторение пройденного материала	

*- на 2-м году обучения учащиеся изучают приемы из избранной стойки в условиях смены их противниками и с элементарными защитами.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-Й и 4-Й ГОД

Тема 1. Физическая культура и спорт в России в начале XX в.

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты

русских спортсменов. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

Тема 4. Физические упражнения - основные средства физического воспитания

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий.

Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Необходимые требования для школьников

Тема 6. Классификация в спортивной борьбе

Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

Тема 7. Система отбора для занятий греко-римской борьбой

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

Тема 8. Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения

Общие основы методики обучения греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала.

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования». Вспомогательные упражнения, используемые в греко-римской борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. Инновационные методологические константы в спортивной борьбе

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе.

Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца греко- римского стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 10. Общая характеристика спортивных упражнений

Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость.

Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости.

Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

Тема 12. Планирование спортивной тренировки

Исходные предпосылки (оперативные, текущие, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия: формы организации; структура; содержание).

Тема 13. Правила соревнований

Взвешивание.

Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников.

Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

Тема 14. Комплексный контроль в подготовке борцов

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов.

Особенности тестирования юных спортсменов. Этап ним, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

Тема 15. Физиологические особенности спортивной тренировки детейшкольного возраста

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

Тема 16. Разминка в спорте

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

Тема 17. Построение программы занятий

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.

Таблица 22 Практика. Программа этапа начальной подготовки 3-го года («Базовая технико-тактическая подготовка-1»)

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке переворотов накатом в партере. Дожи мы и уходы с моста.				
2.	Повторение бросков наклоном переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожи мы и уходы с моста.				

3.	Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
4.	Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накато, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов сваливаний скручиванием	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на ногу		Статическая и динамическая защита против переворотов накато
7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накато и переворотов накато.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний Скручиванием.	Противник - сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
11.			Статическая и динамическая защита		Статическая и динамическая защита

			против сваливаний сбиванием на рабочую ногу		против переворотов накатом.
12.			Статическая и динамическая защита против бросков наклоном.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
13.			Статическая и динамическая защита		Статическая и динамическая защита
			против сваливания сбиванием на опорную ногу.		против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
14.		Повторение пройденного материала			
15.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов сваливаний скручиванием.	Атакующий сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов.		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний		Комбинации при бросках прогибом, накатом,

			сбиванием в сторону рабочей ноги противника		подворотом.
19.		Повторение пройденного материала			
20.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на		Комбинации при переворотах забеганием и
			опорную ногу противника		переходом
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.		Повторение пройденного материала			
25.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением	Атакующий – сверху, сзади и сбоку. Противник – в низком партере	Подготовка к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручивание.
26.			Подготовки для проведения переводов на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.

27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки перебрасыван иям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки для проведения сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасыван иям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
		Повторение пройденного материала			
30.	Разноименная	За туловище из под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий – сверху, сбоку, лицом к Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасыван иям и комбинации при переворотах скручиванием
31.			Динамические подготовки для проведения сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасыван иям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков подворотом.		Подготовки к перебрасыван иям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические		Подготовки к

			подготовки для проведения сваливаний в сторону рабочей ноги противника		перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.		Повторение пройденного материала			
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье.	Контр приемы против подворотов сваливаний сбиванием.	Атакующий – на мосту. Противник удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы
					наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.			Контрприемы		Защита и

			против переводов сторону рабочей ноги		перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.	Повторение пройденного материала				
40.	Разноименная	За шею разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник - сверху. Атакующий - в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.			Контрприемы против		Защита против
			сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		перебрасываний (бросков) накатом
42.			Контрприемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от подкатов
43.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита против переворотов накатом.
44-46.	Повторение пройденного материала				

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-3 ГОД

Тема 1. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной

Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой Отечественной войны. Советские спортсмены на фронте. Физкультурная работа в тылу. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения.

Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*Unined World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Опорно-двигательный аппарат и движения

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Тема 4. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

Тема 5. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов греко-римского стиля

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма и процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов.

Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

Тема 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 7. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки.

Принципиальные установки организации специальной силовой подготовки спортсменов.

Тема 8. Гигиена воздуха

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха.

Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха.

Микроорганизмы.

Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

Тема 9. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость

тренировочных эффектов. Тренируемость.

Тема 10. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе

Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры.

Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней.

Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов.

Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 11. Система отбора для занятий греко-римской борьбой

Система спортивной квалификации как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в спортивной школе.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации.

Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

Тема 12. Проблема обеспечения равноценной эффективности технико- тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость

Алгоритмирование обучения технике бросков и сбиваний в греко- римской борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности обучения борцов греко-римского стиля в условиях различных взаимных

стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

Тема 13. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

Тема 14. Система спортивных соревнований

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

Тема 15. Сила и силовая подготовка

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов

силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости.

Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

Тема 16. Планирование тренировки

Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов.

Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

Тема 17. Комплексный контроль в подготовке борцов

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния.

Индивидуальная оценка комплекса тестов. Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы.

Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалификационных юных спортсменов.

Таблица 25 Практика. Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) по разделу «Использование динамической ситуации для проведения атаки»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком партере. Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием.
2.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты перекатом.
3.		Броски прогибом и через плечи.		Перевороты забеганием и переходом.
4.		Броски наклатом и подворотом.		Броски наклатом и перевороты наклатом.
5.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
6.	Разноименная	Повторение	Противник - в высоком партере. Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Повторение
7.		Броски подворотом		Перевороты скручиванием.
8.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты перекатом.
9.		Броски прогибом и через плечи.		Перевороты забеганием и переходом.
10.		Броски наклатом и подворотом.		Броски наклатом и перевороты наклатом.
11.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
12.		Повторение		Повторение
13.		Броски подворотом		Перевороты скручиванием.
14.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты перекатом.
15.		Броски прогибом и через плечи.		Перевороты забеганием и переходом.
16.		Броски наклатом и подворотом.		Броски наклатом и перевороты наклатом.
17.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
18.		Повторение		Повторение
19.		Броски подворотом		Перевороты скручиванием.
20.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты перекатом.
21.		Броски прогибом и через плечи.		Перевороты забеганием и переходом.
22.		Броски наклатом и подворотом.		Броски наклатом и перевороты наклатом.
23.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
24.		Повторение		Повторение
25.		Броски подворотом		Перевороты скручиванием.

4-Й ГОД

Тема 1. Российский спорт в международном спортивном движении

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких и составляющие ее объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

Тема 4. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта

Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

Тема 7. Возрастно-половые основы спортивной деятельности

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

Тема 8. Физиологическая характеристика двигательной деятельности

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

Тема 10. Построение многолетней тренировки

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов греко-римского стиля с учетом их квалификации и возраста.

Тема 11. Комплексный контроль в подготовке борцов

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

Тема 12. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой

квалификации.

Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов греко-римского стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов греко-римского стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

Тема 13. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-- методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

Тема 14. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов

Качества психики и направления психологической подготовки.

Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 15. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

Тема 16. Скоростные способности и методика их развития

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

Тема 17. Правила соревнований

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри,

санкции, применяемые к членам судейской бригады).

Тема 18. Характеристика спортивной тренировки

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.

Понятие о тренировочной нагрузке. Отдых как компонент спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности. Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Тема 19. Утомление

Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

Базовая тактическая подготовка

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (СТТД), (А.Н. Ленц, 1963; 1967), в которые включены только описания подготовки к проведению приема, комбинации

и контрприемы.

В работе Е.М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако все ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, быстротой, техникой и т.д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили представление о тактике путем введения понятия о стилях борьбы, к которым относят комбинационные, темповые, силовые стили (К.З. Олзоев, В.А. Геселевич, 1983); игровые, силовые, темповые стили (В.Г. Оленик и др., 1983).

Стили борьбы, как правило, связывают со свойствами нервной системы (О.А. Сиротин и др., 1996; В.А. Толочек и др., 1981). Есть работы о тактической подготовке борцов путем моделирования тактического мышления (С.В. Малиновский, 1981).

Классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке. В ее основе лежат блоки методов воздействия на противника, стили борьбы и классификации тактических действий в схватке.

На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям греко-римской борьбы (таблица 42).

Таблица 41 Практика. Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года по разделу «Техническая подготовка с учетом тактических методов воздействия на противника, стилей борьбы и тактики схватки»

№ недель	Раздел	Тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
12		Планирование оперативного фона схватки
13-14		Планирование тактического фона схватки
15-16	Стили борьбы	Прямолинейные стили
17-18		Комбинационные стили
19		Активные стили
20		Пассивные стили

Повторение пройденного материала.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Тема 1. Рождение всемирного праздника

Игры в древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень

и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к воздействию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Закаливание, режим и питание борца

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом.

Закаливание в спортивной практике

Тема 7. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов
Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 8. Система отбора для занятий греко-римской борьбой

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

Тема 9. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования учебного процесса.

Тема 10. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

Тема 11. Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в греко-римской борьбе

Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в греко-римской борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в греко-римской борьбе.

Тема 12. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.

О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации. Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

Тема 13. Комплексный контроль в подготовке борцов

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов греко-римского стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль за факторами внешней среды. Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья занимающихся греко-римской борьбой.

Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов.

Тема 14. Внутренние факторы в системе подготовки борцов

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

Тема 15. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов

Аспекты спортивной подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности.

Пути повышения эффективности подготовки борцов греко-римского стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учетом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов.

Тема 16. Азы знаний из биологии спорта

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

Тема 17. Аминокислотная и протеиновая загрузка

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенез. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин - эффективность на грани допинга.

Тема 18. Адаптогены растительного и животного происхождения

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.

Тема 19. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов спортсменов

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

Тема 20. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

Тема 21. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки

Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки организации силовой подготовки.

Тема 22. Выносливость и методика ее совершенствования

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

Тема 23. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования

Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Тема 24. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по

греко-римской борьбе

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

Тема 25. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Тема 26. Основы управления в системе подготовки спортсменов

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала в

условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)

В работе Г.С. Туманяна и Э.Г. Мартиросова (1976) констатируется факт естественного отбора спортсменов со специфическим для данного вида спорта телосложением.

Установлено, что наиболее характерной для борцов высокого класса является фигура с относительно короткими ногами, длинным туловищем, короткими руками (кроме вольной борьбы), широкими плечами и средним тазом.

Замечена разница в телосложении борцов различных весовых категорий (борцы более тяжелого веса имеют более длинные массивные ноги и более широкий таз). Естественно, что различные виды борьбы накладывают свой отпечаток на телосложение (борцы вольно-стиля должны иметь более длинные руки, самбисты и дзюдоисты могут иметь более длинные ноги).

В ряде работ по этой проблеме (Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков, 1972; Ю.А. Моргунов, В.И. Харламов, Х.И. Юсупов, 1975; Ю.А. Моргунов, И.В. Шинелев, Р.С. Потратий, 1975 и др.) дается анализ технико-тактического мастерства борцов в зависимости от пропорций тела (имелись в виду длина туловища, длина ног).

В работах по вольной борьбе пропорции даны более дифференцированно. Но рекомендации, основанные на данных педагогических наблюдений, еще носят фрагментарный характер и не имеют методической системы, поскольку авторы этих работ вынуждены были пользоваться существующими субъективными классификациями технических действий.

До сих пор в программах и методических рекомендациях по греко-римской борьбе нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела и его конечностей.

Так, например, при встрече с противником с более длинным туловищем возникает проблема: как захватывать для проведения прогиба и как проводить сам прогиб? Такая же проблема возникает и для борца с более длинным телом.

Теоретические константы планирования тренировочного процесса с учетом взаимных пропорций тела.

Анализ классификаций телосложения в вышеприведенных работах и собственные исследования дают основание обобщить все подходы и привести более удобную систему для планирования индивидуализированной технической подготовки.

На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (1), ниже противника (п): На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (рис. 1).

С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой - особенности строения тела, атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног). Всего может быть 144 сочетания.

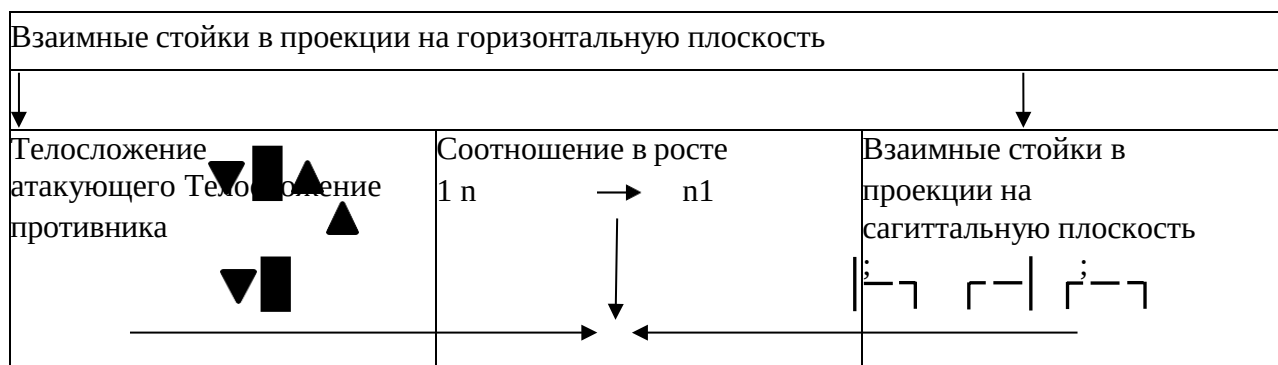


Рис. 1 Подчиненность признаков, влияющих на технико- тактические предпочтения в спортивной борьбе (по Ю.А. Шулике, 1988)

С целью сокращения количества возможных сочетаний было принято три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории).

1. Широкоплечие с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. ОЦТ располагается в пределах нормы. Такие признаки позволяют при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое ускорение («живую силу снаряда»). Это обеспечивается:

- выгодным приложением мышечных усилий при относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игроками);
- выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);
- большим радиусом при вращении плечевой оси.

Высокорослые борцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высоко расположенный ОЦТ. Это дает определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

Низкорослые борцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет вести более «силовую» борьбу с приложением усилий в основном к плечевому поясу противника.

2. Среднеплечие имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы таких борцов обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы.

При таком телосложении борцов эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагиттальную плоскость (за счет мышц сгибателей и разгибателей туловища). Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокорослые борцы с таким сложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

4. Узкоплечие имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко. При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

На данном этапе подготовки снова приходится обращаться к феномену двигательной асимметрии с более детальной расшифровкой собственных возможностей (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Чермит, 1992).

Следует иметь в виду, что моторная асимметрия проявляется в управлении движениями и включает неравенство функции рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Такая конструкция асимметрии компонентов тела сказывается на формировании общего двигательного поведения человека.

В 75% случаев правая рука является ведущей, а отвечающее за ее действия левое полушарие мозга - доминантным. Среди представителей *Homo sapiens* от 5 до 10% левшей и от 15 до 20% - амбидекстров («равноруких»), что не всегда, особенно в ситуативных видах спорта, является преимуществом.

Признаками ведущей конечности являются предпочтения при выполнении действия, высокая эффективность усилий, быстрота, точность, доминирование при совместной деятельности. Ведущей руке принадлежит основная роль в сознательном действии при эмоциях. Не ведущая рука более вынослива к статическим усилиям, она служит опорой.

У 70% левшей доминирует левая нога, у 20% - правая. У левшей преобладает одноименное доминирование (у 90% - левая, у 7% - правая нога).

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического

арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных соперников.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тема 1. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Система подготовки спортсменов

Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Функциональная схема системы управления. Модель как основной фактор управления. Закономерности функций управления с помощью модели.

Тема 4. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Модель технико-тактической деятельности и адекватный педагогический контроль, как ориентир на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 5. Анализ сложных технических приемов в греко-римской борьбе

Функциональный анализ управляемой системы движений. Структурный анализ управляемой системы движений. Функциональный анализ управляемой системы движений. Анализ системы движений.

Тема 6. Динамит физиологического состояния организма при спортивной деятельности

Предстартовое состояние. Разминка. Вербатывание. Устойчивое состояние. Мертвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

Тема 7. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена.

Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учет в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

Тема 8. Психология деятельности и личности тренера

Психологические особенности деятельности тренера. Психологические особенности личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

Тема 9. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

Тема 10. Апипродукты в спорте

Мед. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.

Тема 12. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары.

Реакции организма спортсмена в условиях низких температур.

Адаптация спортсмена к условиям холода.

Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур.

Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Тема 13. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Тема 14. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Анализаторы. Общая характеристика деятельности анализаторов. Слуховой, вестибулярный, зрительный, двигательный анализаторы. Висцеральный, болевой, температурный, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки

Адаптация человека в высокой гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор.

Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

Тема 16. Травматизм в спорте

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

Тема 17. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Тема 18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 19. Контроль в спортивной тренировке

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 20. Планирование тренировочного процесса

Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий.

Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки.

Тема 21. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов

Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

Тема 22. Правила соревнований

Организация и проведение соревнований. Планирование соревнований (общие требования к проведению соревнований, расчет времени на проведение соревнований).

Тема 23. Физическая подготовка спортсмена

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей.

Воспитание скоростных способностей. К постановке задач. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.

О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости.

Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно, соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

Тема 24. Роль темперамента в спорте

Темперамент и его свойства. Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в спорте. Темперамент и динамика спортивной деятельности в различных условиях. Темперамент и обучение движениям. Темперамент и мотивация деятельности в спорте.

Общая характеристика мотивации в спортивной деятельности. Взаимное влияние мотивации и темперамента на деятельность в спорте. Темперамент и соревновательный стресс. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом. Роль темперамента во влиянии стресса на различные проявления спортивной деятельности. Роль темперамента во влиянии стресса на эффективность деятельности. Управление стрессом в соревнованиях и темперамент. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.

ПРОГРАММА ПО КРУГОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОСНОВАННОЙ НА УЧЕТЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-СМЫСЛОВОЙ МОДЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Тренировочный процесс ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, но с обязательным использованием 1 раз в неделю круговой тренировки с местами согласно пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности (не выходя за рамки временных параметров).

Критерии оценки эффективности:

- количественный показатель эффективности (КОПЭ);
- техническая разнонаправленность ($P_{\text{тех}}$);
- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на горизонтальную плоскость ($P_{\text{гориз}}$);
- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на сагиттальную плоскость ($P_{\text{верт}}$);
- способность не проигрывать во всех классификационных разделах борьбы ($P_{\text{разд}}$);
- соревновательные результаты по показателю выигрышность (B).

Кроме того, каждый борец должен выполнять определенную роль защищающегося в положениях нижнего:

- полустойке;
- в партере (причем на него должны нападать, находясь лицом в сторону его головы и в сторону его ног);
- на мосту (причем его должны дожимать, находясь сбоку, поперек, с головы).

АВТОНОМНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее удобным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки. Она является содержательной и эмоциональной основой в организации региональной (децентрализованной) подготовки борцов (И.И. Иванов, 2002).

Во всех видах спорта используется метод круговой тренировки. Мода на этот метод подготовки в спорте пришла с появлением в СССР работы Д.Харре (Учение о тренировке, 1971). Однако он используется в основном для развития физических качеств.

В спортивной борьбе для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности (И.И. Алиханов 1986; А.С. Кузнецов, 2002; А.Н. Ленц, 1967; Г.А. Сапунов 1970; Ю.А. Шулика, 1993; В.Я. Шумилин, 1954) и психологическое обеспечение способности реализовать технико-тактические умения (В.М. Игуменов, 1971; Л.А. Китаев-Смык, 1983), что в итоге и оценивается.

Физиологические качества только обеспечивают энергетику ведения поединка. Это тоже немаловажно, но не первостепенно, поскольку физически здоровый и энергетически обеспеченный человек, имея слабую технико-тактическую подготовку, затратит безрезультатно массу энергии, и мы оценим его как невыносливого в спортивной борьбе.

Не обладая достаточной психологической готовностью к единоборствам, обученный борец может также не реализовать технико-тактические умения в соревновательной схватке, будет вести ее скованно, также потратит массу энергии на закрепощение своих мышц и будет оценен как невыносливый.

Таким образом, причин отсутствия специальной выносливости может быть много, и не обязательно доминирующим будет диагноз вегетативной необеспеченности.

Большая часть борцов высшей квалификации согласна с тем, что чрезмерное увлечение физической подготовкой в спортивной борьбе является попыткой компенсировать недостатки в технико-тактической подготовленности и следствием психологической неуверенности в своих силах.

При том условии, что борец высокого класса по своим функциональным показателям соответствует элементарным модельным требованиям, основная его задача - быть технико-тактически подготовленным к встрече не только вероятными соперниками, но и к встрече с любым незапланированным борцом.

Индивидуальная подготовка против наиболее вероятных противников может пройти впустую в связи с отсутствием на будущих соревнованиях ожидаемого соперника, а появление нового окажется неприятной неожиданностью.

Как правило, в секции имеется «набор» спарринг-партнеров, владеющих привычными для членов коллектива приемами и тактическими предпочтениями. Это приводит к невольному противопоставлению эффективной защите, а это, в конечном счете, приводит атакующего

борца к неуверенности в эффективности атакующего приема и к исчезновению коронных приемов.

Таким образом, произвольное формирование индивидуальных технико- тактических комплексов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности.

В связи с вышеизложенным целесообразно организовывать технико- тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в течение тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

Кроме того, учитывая возможность возникновения монотонности в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, а также для более глубокого закрепления полученных навыков, необходимо чаще менять задания с тем, чтобы повысить эмоциональный фон занятия.

В специальной литературе по спортивной борьбе имеются рекомендации по использованию различных упражнений для стабилизации технико-тактического арсенала борцов. При моделировании тренировочных заданий (Б.А. Подливаев, 1999) за основу берется классификация, представленная в работе В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева (1993), однако в ней используется субъективная классификация техники по А.П. Купцову (1975), приводящая к артефактам при использовании ее в педагогическом контроле (Ю.А. Шулика, 1993).

С целью более эффективной реализации идеи круговой технико- тактической тренировки наиболее удобной, на наш взгляд, оказалась классификационная система Ю.А. Шулики (1988; 1993; 1994), в которой за основу приняты взаимные положения, характерные для разделов борьбы.

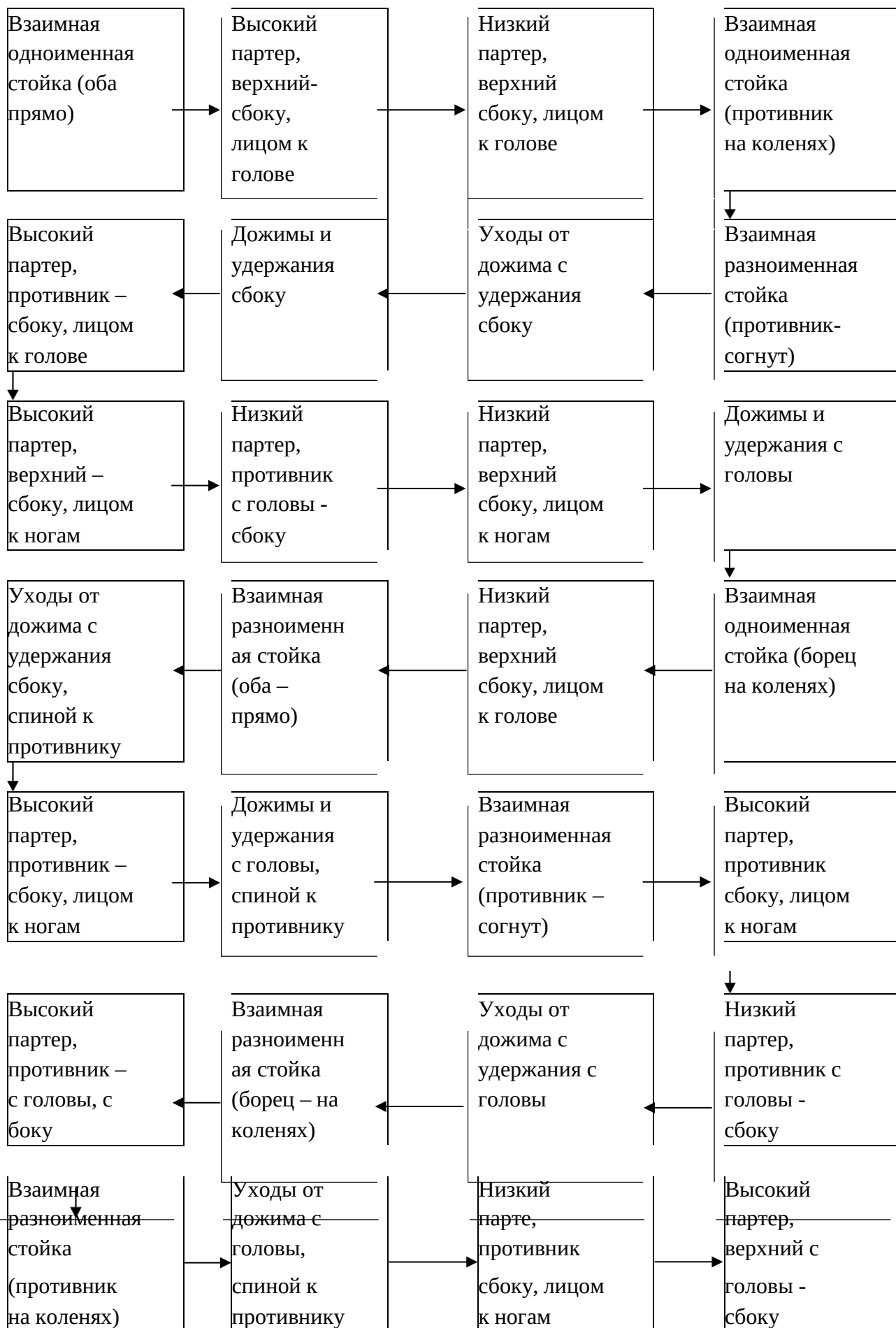
В греко-римской борьбе к таким положениям относятся;

- борьба стоя;
- борьба полустоя (с дифференцировкой действий находящегося в положении стоя и находящегося на коленях);
- борьба в партере (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего);
- борьба лёжа (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего).

В ходе круговой технико-тактической тренировки, с учетом пространственно-смысловой модели в классификационных разделах спортивной борьбы, следует организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, тем самым можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности.

Такая методика должна обеспечить быструю приспособляемость при попадании в условия технико-тактических особенностей каждого классификационного раздела борьбы и способность к плавному переходу от одного взаимного положения к другому, что обеспечивает высокую надежность борьбы.

Использование в тренировочном процессе элементов национальных видов спорта: прыжки через нарты, национальная борьба, перетягивание палки.



1.1 Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологии и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов высокой квалификации - длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагоприятное влияние системы подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной подготовки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе соревнований чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности проявлять в трудных ситуациях морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и максимально настроиться на полную реализацию их в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются: психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;

- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этих спортсменов свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств спортсмена.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на

протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, все задачи входят:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и

переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в

вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, 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, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус способствует музыкальное сопровождение, в других - успокаивающее воздействие оказывают правильные слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и того, 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 тренера. Подчас очень

«замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительности смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схватке. Состояние психологической

готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям - это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

3.6.1 Выявление индивидуальных свойств личности

Современный уровень физических и соревновательных нагрузок сопровождается высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к сдвигам и перенапряжению физиологических систем, снижению функционального состояния организма в целом.

В современном спорте высших достижений существует много подходов к исследованию зависимости результатов соревновательной деятельности от типов темперамента спортсменов.

На современном этапе развития спорта высших достижений тренер-практик заинтересован в проведении специального тестирования спортсменов с целью одномоментного получения как стратегической информации, отражающей потенциальные возможности и способности отдельных спортсменов или команды в целом, так и оперативных данных о психоэмоциональном состоянии каждого спортсмена.

При этом тесты должны быть простыми, доступными, информативными, а полученные при тестировании показатели должны одновременно отражать интегральное, текущее и оперативное состояние спортсмена.

Используемый в настоящее время тест Г. Айзенка базируется на комплексном раскрытии психологического статуса спортсмена.

Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает непрерывное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Использование средств и методов обучения и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности спортсменов. При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки.

В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодежи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента.

От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований. Известная степень приспособления к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента. Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности - формирование индивидуального стиля.

Одно из условий формирования индивидуального стиля борца, на наш взгляд, это учет свойств темперамента. Выбор приемов и способов выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют темпераменту борца - залог успешных спортивных выступлений. Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля - сознательное, творческое отношение к выполняемой работе.

Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Существует ряд особых психолого-педагогических принципов, на которых основано воспитание индивидуального стиля борца.

Одна из основных задач тренировки заключается в том, чтобы путем формирования индивидуального стиля в наибольшей степени приспособить темперамент спортсмена к объективным требованиям спортивной деятельности.

Высококвалифицированные борцы греко-римского стиля обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения бросков, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением, которое приводит к высоким достижениям. При этом особо важную роль играет психологическая подготовка борцов, особенно в период соревнований.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются:

- психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями;
- воздействия тренера с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил;
- помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

Тренировочная и спортивная деятельность борцов характеризуется значительной индивидуальностью при единых требованиях, предъявляемых

условиями спортивной подготовки. Так, при изучении индивидуально- своеобразных свойств психики борцов обнаруживается, что высоких результатов достигают спортсмены с различной подвижностью нервных процессов.

При этом, если подвижным спортсменам удавалось избегать поражений на схватках благодаря быстрым действиям, то инертные добивались аналогичного эффекта в результате хорошо продуманных приемов и тактики ведения борьбы.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Участие в соревнованиях оказывает на психологическую подготовленность решающее влияние за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-

тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя индивидуальный урок и специализированную разминку.

1.2 Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для

повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья спортсмена и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах. В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;
- второй аспект - применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

В первую очередь специалисты с целью поддержания работоспособности спортсменов рекомендуют совершенствовать микроструктуру тренировочного процесса, а также обеспечить необходимую преемственность тренировочных нагрузок различной направленности.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле. Имея в своем арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные

особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будут зависеть от способности борца переносить влияние запланированной нагрузки на

определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;
- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;
- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными

упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки, необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является

единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;
- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства**:

- эргогенная диететика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

Постоянные физические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током, с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению

предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;

- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородо-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;
- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

- расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;
- повышению физической работоспособности;
- совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок;
- тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;
- повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта;
- профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его

тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют делать выбор восстановительных средств, опираясь на общие принципы их использования. Такими принципами в спортивной практике выступают:

- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);
- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);
- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;
- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;
- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;
- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации спортсмена, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для спортивных школ.

В процессе спортивной подготовки с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;
- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности спортсмена;
- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма спортсмена после выполненной тренировочной работы. Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного

периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика

восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же восстановительных средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования. Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения. После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки борцов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов) наблюдается возрастание функционального напряжения и развитие наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности борцов. К здоровью занимающихся греко-римской борьбой предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу

«перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических,

медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнований;

восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово - расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений,

на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условиях их одновременной работы обучающимися);

Уровень квалификации тренеров - преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г, регистрационный №545190

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12X12 м)	комплект	1
2	Весы до 200 кг.	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	3
4	Гири спортивные (16,24 и 32кг)	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2х3)	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна- плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой (спортивная борьба):

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ГНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	На занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук		-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар		-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук		-	-	1	1	2	1	2	1

1.6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424с.
6. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144с.

Дополнительная

1. Алиханов И. И. Техника и тактика классической борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304с.
2. Подливаев Б.А, Грузных Г.М «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» - М; «Советский спорт», 2004-546с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36с.
4. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175с.
5. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
6. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152с.
7. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
9. Миндишвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32с.
11. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
12. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7с.
13. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104с.
14. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99с.
15. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39с.
16. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-

Центр, 2002. – 56с.

17. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114с.
18. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495с.
19. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС,1984.– 241 с.
20. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144с.
21. Туманян Г.С. Спортивнаяборьба: Теория,методика,организациятренировки:Учебноепособие.–В4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
22. Формированиевысшегомастерствавспортивнойборьбе/Подред.Р.А.Пилюна.– Малаховка,1993.–82 с.
23. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142с.
24. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166с.
25. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83с.
26. Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба – М.: МГИУ 200 – 92с.

ПереченьИнтернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Место и сроки проведения
1.	ТМ к Первенству УрФО	Январь, по назначению
2.	Первенство ЯНАО по спортивной (греко-римской) борьбе «Фестиваль борьбы ЯНАО»	г. Тарко-Сале (январь)
3.	ТМ к Чемпионату России	Январь, по назначению
4.	Чемпионат России по спортивной борьбе	Январь, Владимир
5.	Первенство Уральского федерального округа по спортивной борьбе, среди юношей до 18 лет	г. Челябинск (январь-февраль)
6.	Всероссийский турнир по спортивной (греко-римской) борьбе, памяти воинов-борчан, погибших в Афганистане и других горячих точках "Сила России"	г. Бор (февраль)
7.	Всероссийский турнир по спортивной (греко-римской) борьбе на призы ЗМС, серебрянного призера Олимпийских игр Г.Н. Мамедалиева	г. Екатеринбург (февраль)
8.	Всероссийский турнир по спортивной (греко-римской) борьбе на призы ЗМС ССР Б.М. Гуревича	г. Москва (февраль)
9.	Первенство ЯНАО по спортивной (греко-римской) борьбе, среди юношей и девушек до 18 лет в зачет Спартакиады учащихся ЯНАО	г. Новый Уренгой (февраль)
10.	Первенство Уральского федерального округа по спортивной (греко-римской) борьбе среди юношей до 24 лет	г. Челябинск (февраль)
11.	ТМ к Всероссийским соревнованиям	Февраль, по назначению
12.	ТМ к Первенству Урфо	Февраль, по назначению
13.	Первенство Уральского федерального округа по спортивной (греко-римской) борьбе среди юношей до 21 года	г. Екатеринбург (январь - март)
14.	Первенство России по спортивной (греко-римской) борьбе, среди юношей до 18 лет	По назначению
15.	Чемпионат Уральского федерального округа по спортивной (вольной) борьбе	г. Нижневартовск (ХМАО-Югра) (март)
16.	ТМ к Первенству России	По назначению
17.	Первенство России по спортивной (греко-римской) борьбе среди юниоров до 21 года	По назначению
18.	Чемпионат России по спортивной (вольной) борьбе (спорт глухих)	Февраль, по назначению
19.	Чемпионат России по спортивной (греко-римской) борьбе (спорт глухих)	г. Саранск (март)
20.		
21.	Спартакиада учащихся ЯНАО по спортивной борьбе	По назначению
22.	Открытый Региональный турнир по спортивной (греко-римской) борьбе, памяти В. Макарова	г. Тарко-Сале (апрель)
23.	Всероссийский турнир по спортивной (греко-римской) борьбе, памяти Ф.К. Салманова	г. Сургут (апрель)
24.	Первенство Уральского федерального округа по	По назначению

	спортивной (греко-римской) борьбе, среди юношей до 16 лет	
25.	Чемпионат ЯНАО по спортивной борьбе	По назначению
26.	Первенство России по спортивной (греко-римской) борьбе, среди юниоров до 24 лет	(апрель)
27.	Всероссийские соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе, среди юниоров до 21 года	(май)
28.	Турнир по греко-римской памяти Захарова	г. Ноябрьск
29.	ТМ по спортивной борьбе	Апрель, по назначению
30.	Всероссийские соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе, памяти Б.К. Чернышова	г. Красноярск (май)
31.	Всероссийские соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе «Кубок Губернатора Челябинской области»	Апрель, г. Челябинск
32.	Региональный турнир по спортивной (греко-римской) борьбе	г. Губкинский, май
33.	Международный турнир по спортивной (греко-римской) борьбе	По назначению
34.	Чемпионат России по спортивной (греко-римской) борьбе	(май)
35.	Всероссийские соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе на призы ПАО «Татнефть»	Альметьевск, май
36.	Всероссийские соревнования по спортивной (греко-римской) борьбе Н. А. Шмакова	г. Н. Тагил, май
37.	Первенство России по греко-римской борьбе среди юношей до 16 лет	Май, по назначению
38.	Чемпионат и Первенство Пуровского района по пляжной борьбе	г. Тарко-Сале, май
39.	ТМ в каникулярный период к официальным соревнованиям	Июнь-август
40.	Международный турнир по спортивной (греко-римской) борьбе братьев Самургашевых	г. Ростов-на-Дону (июль)
41.	Международные спортивные игры «Дети Азии» по греко-римской борьбе	г. Владивосток, август
42.	Международный турнир по спортивной (греко-римской) борьбе, памяти Героя России А. Калиманова	г. Назрань, август
43.	Всероссийская Спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов 2022 года по греко-римской борьбе	г. Казань, август
44.	III этап летний спартакиады учащихся России	г. Ростов на Дону, август

«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

Целевая аудитория	Мероприятия	Количество человек	Дата проведения
Тренеры и иные специалисты	Онлайн-курс "Антидопинг"	9 чел.	Январь 2023
Спортсмены (группы ВСМ+ССМ)	Онлайн-курс "Антидопинг"	14 чел.	Январь 2023
Спортсмены, тренеры (УТГ, ССМ)	Онлайн-курс "Антидопинг"	7 чел.	Февраль 2023
Спортсмены (НП)	Викторина о допинге: "Мы за здоровый образ жизни"	15 чел.	Март 2023
Спортсмены (СОГ)	Викторина о допинге: "Молодежь выбирает здоровье"	15 чел.	Апрель 2023
Спортсмены (УТГ)	Онлайн-курс "Антидопинг"	12 чел.	Май 2023
Спортсмены (НП, УТГ)	Викторина о допинге: «За честный и здоровый спорт»	15 чел.	Сентябрь 2023
Спортсмены (УТГ)	Викторина о допинге: «За чистый спорт»	15 чел.	Октябрь 2023
Спортсмены (НП)	Онлайн-курс "Антидопинг"	12 чел.	Ноябрь 2023
Спортсмены (НП)	Онлайн-курс "Антидопинг"	12 чел.	Декабрь 2023