

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ ДО «СПНВР»

« 25 » 04 2023 г. .

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «СПНВР»

А.В. Жарков

« 25 » 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Программа разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022 года № 1091

Разработчик программы:
Муртузов Т.М.
Салахов Ф.Н.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

пгт. Излучинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	6
2.	Нормативная часть	7
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы	9
2.2.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.3.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4.	Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности	12
2.5.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.6.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	13
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.8.	Структура годового цикла	14
3.	Методическая часть	16
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	17
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	20
3.3.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.4.	Планирование спортивных результатов	22
3.5.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	23
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	24
3.6.1.	Теоретическая подготовка	24
3.6.2.	Общая физическая подготовка	27
3.6.3.	Специальная физическая подготовка	32
3.6.4.	Технико-тактическая подготовка	33
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	40
3.8.	Воспитательная работа со спортсменами	41
3.9.	Планы применения восстановительных средств	42
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий	45
3.11.	Планы инструкторской и судейской практики	45
4.	Система контроля и зачетные требования	46
4.1.	Конкретизация критериев подготовки спортсменов с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	47
4.2.	Требования к участию спортсменов и лиц, осуществляющих	48

спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях	
4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	49
4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	50
4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	51
4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	52
4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	53
4.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	53
4.5. Методические указания по организации контрольных и переводных испытаний, методам и организации медико-биологического обследования	54
5. Годовой план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения	54
6. Перечень информационного обеспечения	55

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина греко-римская борьба) (далее – Программа) муниципального автономное учреждение «Спортивная школа Нижневартковского района» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 30.11.2022 года № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Греко-римская борьба» Б.А. Подливаева, Г.М. Грузных, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2008 г., Устава Учреждения.

Авторами-разработчиками Программы являются тренеры-преподаватели отделения греко-римской борьбы Муртузов Т.М., Салахов Ф.Н.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Главная цель многолетней подготовки спортсменов – победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее – победы на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, округа, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидата в мастера спорта.

Задачи спортивной подготовки по греко-римской борьбе:

1. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
2. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.
3. Повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.
4. Получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет.
5. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

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

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

Программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности борцов, а также особенности подготовки спортсменов по греко-римской борьбе.

1.1. Характеристика спортивной дисциплины греко-римская борьба, ее характерные особенности

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Учреждении предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), также учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года с 1 сентября по 31 августа.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

К выполнению учебно-тренировочного плана допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой учебно-тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства – это рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый на основе программы спортивной подготовки.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) этапе высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки спортсменов;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов.

2. Нормативная часть

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество спортсменов в группах представлены в таблице:

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице:

Разделы подготовки	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 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20 - 25	23-28
Участие в соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2 – 3	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице:

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

Под соревновательной деятельностью в Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой

является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

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

При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части Программы.

2.1. Режим тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - централизованные учебно-тренировочные мероприятия;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - научно-методическое обеспечение;
 - тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным 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-х суток , но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год -		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль состояния здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках

этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Занятия проводятся с учетом влияния физических качеств и телосложения на достижение спортсменом спортивного результата, а также с учетом возрастных особенностей спортсмена. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

Сенситивные периоды развития физических качеств

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

2.3. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины учебно-тренировочной нагрузки на каждом новом этапе прохождения спортивной подготовки, предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяются следующей таблицей:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	6	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	312	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

2.4. Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для спортсменов представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры «Гран-при Иван Поддубный» и другие. Для начинающих борцов основными могут быть первенство СШОР, первенства города, округа, городские и окружные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных соревнованиях спортсмен должен принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учреждением осуществляется материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, приобретаются в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к подготовке
Этап начальной подготовки	Первый год	с 7 лет	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Второй год	с 8 лет	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Третий год	с 9 лет	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	с 11 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (3юн., 2юн., 1 юн.)
	Третий год	с 14 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (3юн., 2юн., 1 юн.)
	Четвертый год	с 14 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивные разряды (1р., 2р., 3р.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	с 14 лет	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, спортивный разряд КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	с 16 лет	2	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, обязательной технической программы, МС, МСМК

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой.

При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущими к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

Только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки является одной из основных формам осуществления спортивной подготовки и осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.8. Структура годичного цикла

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки спортсменов, занимающихся по Программе, делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Периодизация учебно-тренировочных занятий предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период.

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл учебно-тренировочного занятия. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия в подготовительном периоде:

- рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода;
- совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной техники и тактики;
- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц), достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом учебно-тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для борца максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности борца, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде:

- обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов;
- специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников;
- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период.

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл учебно-тренировочных занятий. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность борца к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями;
- дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований;
- подведение итогов учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана учебно-тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Переходный период делится на два этапа. На первом этапе постепенно снижается нагрузка, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергаются критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывается план учебно-тренировочных занятий на следующий год, и одновременно уточняются особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

3. Методическая часть

В Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки спортсменов в соответствии с объемом предельных учебно-тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап спортивной подготовки, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольные нормативы по видам подготовки по этапам (учебно-тренировочным годам) спортивной подготовки в соответствии с режимом работы в Учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию учебно-тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, развитию физических, психофизиологических качеств и способностей спортсменов.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Формы учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий.

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

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

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

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

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. 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, прикидки, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные)* и *разнородные (комплексные)* учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют

сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в Учреждении проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности спортсменов.

Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменом и врачом, и утверждаются директором Учреждения.

Проведение учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе возлагается на тренеров-преподавателей, имеющих профессиональное образование. Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам учебно-тренировочных занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

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

Подготовка инструкторов и судей из числа спортсменов должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также обеспечение спортсменов и тренеров-преподавателей спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Примерная схема распределения времени при проведении группового тренировочного занятия

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

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

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

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

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Построение учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Постепенно возрастают учебно-тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, спортсмены знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора материала для спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (особенно в период начальной специализации) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер»,

умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации подростков к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

Структура типового практического учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов учебно-тренировочного занятия, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан осмотреть места проживания и проведения

соревнований (условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности), следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В Учреждении при проведении учебно-тренировочных занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский пункт.

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

В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

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

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

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов во время командирования.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами

физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать на этапе начальной подготовки двух часов, на учебно-тренировочном этапе – трех часов, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30-45 минут учебно-тренировочных занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений спортсменов.

3.4. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа,

прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят:

- в процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации учебно-тренировочных занятий с спортсменами;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

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

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

3.6.1. Теоретическая подготовка

(для всех групп)

Цель и основное содержание теоретического раздела Программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как формы досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Тема 2. Развитие вида спорта в России.

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

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий спортом на развитие и функции организма.

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

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

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня борца.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

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

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при борьбе. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Понятие спортивного массажа.

Тема 7. Основы техники и тактики.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Общие основы тактики. Выбор тактики (принятие решения). Реализация тактики.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка.

Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 9. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 10. Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий.

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

Тема 12. Основы методики обучения и тренировки.

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий и приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Тема 13. Планирование и контроль тренировки.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

Содержание практического раздела Программы определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе.

На протяжении всего периода спортивной подготовки спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для борца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

3.6.2. Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

в) *упражнения для ног*. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*. В положении сидя (лежа). Различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; Разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые Движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

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

е) *упражнения на расслабление*, из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в верх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей

расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стон (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками,

толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

е) *упражнения с гирями* (для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15—16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками,

набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

3.6.3. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

3.6.4. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

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

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрированием элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

а) прижать голову к плечу;

б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) выход навверх выседом; в) выход навверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку в перед в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

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

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки пол плечо;

б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем; перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);

г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

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

Контрприемы:

а) бедро захватом руки через плечо;

б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

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

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плечи

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивание захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силовприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы – отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества – не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением* приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера-преподавателя (знание

данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями спортсменов.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием – следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является

формирование положительного настроения на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе со спортсменами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной – эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной – способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.8. Воспитательная работа со спортсменами

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого спортсмена, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время.

Воспитательная работа в Учреждении практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- активное участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо давать оценку поведения спортсменов во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

3.9. Планы применения восстановительных средств

Успешное решение задач, стоящих перед Учреждением в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение

запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность

действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, также, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры и спортсмены, определенные по жребию.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса производятся следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов «Последствия применения допинга для здоровья», «Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры», «Антидопинговые правила», «Принципы честной игры» и др.)

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов.

3.11. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с юными спортсменами. Перед спортсменами старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить занятие с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать юным спортсменам в разучивании отдельных упражнений. Спортсмены должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

4. Система контроля и зачетные требования

Организация контроля процесса спортивной подготовки, а также реализации Программы осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, нормативными актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, муниципальных актов.

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

С целью реализации системы спортивного отбора в Учреждении организовано обследование спортсменов в три ступени:

- вступительное тестирование (анализ исходных показателей, «природных» данных);
- оценочное тестирование в процессе учебно-тренировочной деятельности (в предсоревновательный и восстановительный периоды подготовки);
- основное тестирование непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности).

4.1. Конкретизация критериев подготовки спортсменов с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для оценки эффективности спортивной подготовки в Учреждении применяются следующие критерии:

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения элементов техники и тактики, предусмотренных Программой.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения основ техники и тактики, предусмотренных Программой.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение классификационных требований массовых спортивных разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в

официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- выполнение классификационных требований КМС.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, ХМАО-Югры;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации;
- выполнение классификационных требований не ниже МС.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в греко-римской борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в греко-римской борьбе и требующие преимущественного развития, представлены в следующей таблице:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в греко-римской борьбе

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к участию спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба (греко-римская борьба);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются Учреждением в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба (греко-римская борьба) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики по греко-римской борьбе;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по греко-римской борьбе.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе;
- формирование спортивной мотивации;
- проведение медицинского, медико-биологического обеспечения с целью сохранения и укрепления здоровья спортсменов;
- спортивный отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;

- демонстрация высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- проведение медицинского, медико-биологического обеспечения с целью сохранения и укрепления здоровья спортсменов, поддержания профессионального долголетия
- спортивный отбор в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проведение научно-методического, медико-биологического и медицинского обеспечения с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания профессионального долголетия.

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

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Система контроля эффективности спортивной подготовки подразумевает следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный и комплексный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии учебно-тренировочных занятий или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Комплексный контроль предусматривает получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за учебно-тренировочный год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения контрольных испытаний на основании приема контрольных нормативов следующим образом:

1. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год (сентябрь – октябрь, май). Прием контрольных нормативов проходит по общей физической и специальной физической подготовке.

2. Контрольно-переводные испытания, проходящие в мае, служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов на следующий этап (учебно-тренировочный год этапа) спортивной подготовки, или для повторного прохождения этапа (учебно-тренировочного года этапа) спортивной подготовки.

Оценка состояния технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов осуществляется в процессе соревнований и определяется по уровню достигнутых спортивных результатов.

4.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Упражнения (тесты)	Единица измерения	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 30 м	с	не более 6,9 с	не более 6,7 с	не более 6,7 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 7 раз	не менее 10 раз	не менее 10 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110см	не менее 120см	не менее 120см
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее 2	не менее 3	не менее 3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10 с	не менее 12 с	не менее 12 с
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 3 раз

4.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

Упражнения (тесты)	Единица измерения	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,4	не более 10,4	не более 10,4
Бег на 1500 м	Мин,с	не более 8,05	не более 8,05	не более 8,05	не более 8,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +5	не менее +5	не менее +5
Челночный бег 3x10м	с	не более 8,7	не более 8,7	не более 8,7	не более 8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160см	не менее 160см	не менее 160см	не менее 160см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	не менее 7	не менее 7	не менее 7
3. Нормативы специальной физической подготовки					
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	не менее 6	не менее 6	не менее 6
Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	не менее 40	не менее 40	не менее 40
Тройной прыжок с места	м	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5
Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	не менее 5,2	не менее 5,2	не менее 5,2
Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее 6,0	не менее 6,0	не менее 6,0	не менее 6,0
4. Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)				Спортивные разряды – 3 юн. разряд, 2 юн. разряд, 1 юн. разряд	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)				Спортивные разряды - 3 разряд, 2. разряд, 1 разряд	

4.4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	с	не более 8,2
Бег на 2000 м	Мин,с	не более 8,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 36 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
Челночный бег 3х10м	с	не более 7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15 раз
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20 раз
Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее 6,3
5. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

4.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 3000 м	Мин,с	не более 12,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 42 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
Челночный бег 3х10м	с	не более 6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15 раз
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Подъем выпрямленных ног из виса на	количество	не менее 15 раз

гимнастической стенке в положение «угол»	раз	
Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный звание «мастера спорта России»		

4.5. Методические указания по организации контрольных испытаний, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль проведения контрольных испытаний по результатам освоения Программы за учебно-тренировочной год осуществляет комиссия по проведению контрольных испытаний.

Спортсмены, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания в мае, показавшие в текущем учебно-тренировочном году определенные Программой спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, по решению тренерско-педагогического совета Учреждения переводятся на следующий этап (учебно-тренировочный год этапа) спортивной подготовки.

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

Медико-биологическое обследование спортсменов (сопровождение процесса спортивной подготовки) включает следующее:

- проведение периодических медицинских осмотров;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

5. Годовой план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения

Годовой календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается учреждением с учетом мнения тренерско-педагогического совета и утверждается директором учреждения.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулина, Н.Г. Чионов - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Кожарский В.П. Техника классической борьбы. / В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1978. - 280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба. / А.Н. Ленц - М.: ФИС, 1960. - 415 с.
5. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969. - 200с.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. / Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1960. - 484 с.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.
8. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. / Белов В.С. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. - 156 С.
9. Игуменов В.М., Основы методики обучения в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 34 с
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х т. / Г.С. Туманян - М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Греко-римская борьба. Приемы. [Электронный ресурс]: Видеофильм. - / Опт. Диск (DVD)

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://bmsi.ru> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru> (дата обращения: 01.02.2023).
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Официальный сайт всероссийской федерации спортивной борьбы. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru> (дата обращения: 01.02.2023).