



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федерация спортивной борьбы России

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»)**

Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»)



Москва, 2016

УДК 796.82(073)
П 76

П 76 **Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. – М.: 2016. – 252 с.**

ISBN 000-0-000000-00-0

УДК 796.82(073)

Авторы-составители:

Кузнецов А.С. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ и РФ, судья международной категории;

Подливаев Б.А. – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ.

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, №28760 от 10 июня 2013 г.). Программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

ISBN 000-0-000000-00-0

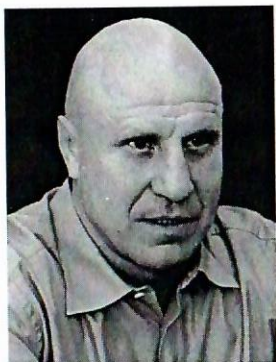
© А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев., 2016

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016



Министр спорта Российской Федерации

В.Л. Мутко



Уважаемые коллеги!

Сегодня, в условиях острой конкуренции на мировой арене, успехи в современном спорте немислимы без системного подхода к тренировочному процессу. Для того чтобы подготовить спортсмена уровня национальной команды, тренерам необходимы профессиональные знания на самых ранних этапах обучения.

Предлагаемая программа – это пример современного подхода к подготовке юных борцов разного возраста.

При её создании авторы и разработчики опирались на богатый опыт ведущих российских тренеров, воспитавших не одно поколение спортсменов мирового уровня. В программе отражены основные научно-методические направления, необходимые для качественного освоения техники и тактики греко-римской борьбы.

Основной ценностью программы является материал, включающий в себя перечень используемых технических приемов и тактических знаний, соответствующих каждому году подготовки. Это и есть основа системного подхода к тренировочному процессу. Важная роль в программе отведена психологическим и воспитательным аспектам подготовки.

Уверен, что программа окажет существенную методическую и практическую помощь тренерам в их работе, позволит рационально и качественно использовать время для тренировок, что положительно скажется на совершенствовании мастерства борцов.

Президент Федерации
спортивной борьбы России

М.Г. Мамаишвили

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	8
1.2	Специфика организации тренировочного процесса.....	10
1.3	Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	12
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	23
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	24
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	25
2.4	Режимы тренировочной работы	26
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	27
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	30
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	32
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	35
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	38
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	40
2.11	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	40
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	54
3.1	Организационно-методические указания	54
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	56
3.3	Планирование спортивных результатов	58

3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	58
3.5	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	64
3.6	Психологическая подготовка борцов.....	167
3.6.1	Выявление индивидуальных свойств личности	173
3.7	Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе.....	176
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	190
3.9	Инструкторская и судейская практика	192
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	194
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	194
4.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	196
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки	197
4.4	Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки	199
4.5	Методические указания по организации тестирования	200
4.6	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	200
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	202
5.1	Список литературных источников	202
5.2	Список интернет-ресурсов	207
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ	208

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №145.

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области греко-римской борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории греко-римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения

техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по греко-римской борьбе.

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

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

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

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

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

1. Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то **начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно**, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

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

2. **Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться с изучения техники приемов борьбы.** А заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать

физические качества борца греко-римского стиля можно в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе изучения борьбы им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

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

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

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней – особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой номер-код – 0260001611А.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Греко-римская борьба» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

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

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

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

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

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

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

1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)

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

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

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДЕ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА») ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-13 ЛЕТ)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам

подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень

«Базовая фундаментальная техническая подготовка» 10-11 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;

– выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;

– изучить основные атакующие приемы при борьбе лёжа и на четвереньках из всех исходных положений;

– освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

Второй уровень

«Базовая расширенная техническая подготовка» (11-12 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

– завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;

– изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;

– изучить приемы борьбы лёжа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;

– упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

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

Третий уровень

«Базовая технико-тактическая подготовка-1» (12-13 лет)

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

– освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;

– изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;

– изучить комбинации приемов при борьбе лёжа и на четвереньках, защитные и контратакующие действия;

– продолжить освоение уходов с моста.

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

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

– повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

– изучение и совершенствование специальных упражнений на укреплении моста, имитационных упражнений и с партнером;

– приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;

– формирование спортивной мотивации;

– выполнение спортивных разрядов;

– получение звания «юный судья»;

– выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

– укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень

«Базовая технико-тактическая подготовка-2» (12-14 лет)

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

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

– изучить борьбу в переходных положениях;

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

– продолжить изучение комбинаций при борьбе лёжа и на четвереньках;

– продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень

«Базовая тактико-техническая подготовка» (14-15 лет)

Шестой уровень

«Базовая тактическая подготовка» (15-16 лет)

Основными задачами этих уровней (5-6) являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- совершенствование специальной подготовки (техничко-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной).
- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучение особенностей различных стилей борьбы;
- продолжение изучения комбинаций при борьбе лёжа и на четвереньках;
- совершенствование приемов борьбы в положении моста (дожимы, уходы, перевороты).

Седьмой уровень

«Индивидуально-групповая техническая подготовка» (16-17 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;
- ведение разведки сил и средств противника;
- адаптация своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником. (Имеется в виду, что на данном этапе программное прохождение материала в плане подготовки к схваткам с конкретными противниками должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.)

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(17-20 лет, в соответствии с требованиями к допуску спортсменов на международные соревнования под эгидой Объединенного мира борьбы (UWW))

Восьмой уровень

«Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка» (17-18 лет)

Девятый уровень

«Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка» (18-19 лет)

Десятый уровень

«Индивидуально-групповая тактическая подготовка» (19-20 лет)

Основными задачами этих уровней (8-10) являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

– определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

– сохранение здоровья спортсменов.

Этот этап сочетается с группами спортивного совершенствования. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Одиннадцатый уровень

«Автономная подготовка» 20 лет и более (в соответствии с требованиями к допуску спортсменов на международные соревнования под эгидой Объединенного мира борьбы (UWW))

Основными задачами этого уровня являются:

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

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

Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала «вообще», и подготовка в этом случае, кроме подготовки к схваткам с конкретными противниками, должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных

моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований переводится на следующий этап в более раннем возрасте.

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания учащихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной обеспеченности (таблицы 2, 3).

Таблица 2

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

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

¹* ОРП – общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;
ОФП – общая физическая подготовка борца;
МЭтП – морально-этическая подготовка;
ВП – волевая подготовка;
ЭП – эмоциональная (соревновательная) подготовка борца. – Здесь и далее – прим. авторов.

Таблица 3

Организационно-методические мероприятия

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

Требования к реализации программы:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности согласно индивидуальному плану;
- умение составлять характеристики предстоящих противников;
- выполнение нормы МС и МСМК или статус кандидата в сборную команду России;
- получение звания судьи I категории;
- повышение функциональных возможностей организма борцов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- сдача испытания на звание общественного инструктора.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 20 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 4.

Таблица 4

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (приложение №1 ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

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

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (приложение № 2 ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7
Всего, %	100	100	100	100	100	100

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед атлетами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности

спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») определяются следующие особенности тренировочной работы.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием

здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

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

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

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ учредителя.

В этом случае на основании нормативного документа учредителя руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план с учетом сокращения общего годового объема тренировочной нагрузки из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских

документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 4 настоящей программы.

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

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

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

Психофизические требования

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

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

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в **таблице 6**.

Таблица 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

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

– спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;

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

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

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

– воздействие при помощи слова; важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыю», «я должен» и т.д.).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

В **таблице 7** предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(приложение №9 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 8).

Таблица 8

Перечень тренировочных сборов (приложение №10 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Этап тренировочный (спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

1	2	3	4	5	6	7
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в **таблице 9**.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (приложение №11 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	Штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	Комплект	1
5.	Гонг боксерский	Штук	1
6.	Доска информационная	Штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	Штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
9.	Кухонка массажная	Штук	1
10.	Лонжа ручная	Штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	Комплект	1
12.	Маты гимнастические	Штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	Комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	Штук	2
15.	Мяч футбольный	Штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
20.	Стенка гимнастическая	Штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	Комплект	1
22.	Урна-плевательница	Штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	Комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	Штук	15

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 10.

Таблица 10

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1.	Борцовки	Пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	
Одежда											
1.	Трико борцовское красное	Штук	На занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	
2.	Трико борцовское синее	Штук	На занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	
3.	Кроссовки	Штук	На занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	
4.	Ветрозащитный костюм	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	
5.	Спортивный костюм	Штук	На занимающегося	1	-	2	1	3	1	3	
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	
8.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	Комплект	На занимающегося	1	1	2	1	1	1	2	

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе приведены в **таблице 11**.

Таблица 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе
		Min в соответствии с требованиями ФССП
НП	1 год	12
	2 год	12
Т (СС)	1 год	10
	2 год	10
	3 год	10
	4 год	10
	5 год	10
ССМ	1 год	4
	2 год	4
	3 год	4
ВСМ	Весь период	1

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в **таблице 12**.

Таблица 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
1	2	3	4	5
НП	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки	Юный борец
	Свыше одного года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юный борец
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	3-й юношеский разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2-3-й юношеский разряд 1-й юношеский, 3-й взрослый разряд 1-2-й разряды
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		
		4-й год		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России
		2-й год		
		3-й год		

1	2	3	4	5
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем и структура индивидуальных тренировок определяются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

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

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортивной борьбой обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмену необходимо находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих

сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется.

Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия оказывается еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения).

Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих

делах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень собственного прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления

абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также по частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание

тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации; переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода могут измениться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно,

увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов

разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосезонных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов.

Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на

повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в

необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Они состоят из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и

управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа борцов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность

тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Его основная задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры

соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности

и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1 Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом чувствительных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в **таблице 13**.

Таблица 13

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Росто-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет														
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Длина тела						+	+	+	+						
Масса тела						+	+	+	+						
Сила							+	+		+	+				
Быстрота		+	+	+											
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+						
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+				
Скоростная выносливость												+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+	
Гибкость			+	+	+	+						+	+	+	
Координационные способности					+	+	+	+							
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+					

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок

являются максимальными. Они представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 14.

Таблица 14

Примерное распределение тренировочных часов по годам обучения

Содержание занятий	Количество часов для каждого года ²											
	Этап начальной подготовки, год			Этап тренировочный (спортивной специализации), год				Этап совершенствования спортивного мастерства, год			Этап высшего спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3		Весь период
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
I. Теоретические занятия	16	29	45	45	83	83	83	117	117	117	133	
II. Практические занятия												
1) Общая физическая подготовка	163	168	151	151	162	162	162	168	168	168	511	
2) Специальная физическая подготовка	40	71	139	139	266	266	266	331	331	331	263	
3) Изучение и совершенствование	81	149	193	193	302	302	302	510	510	510	433	
4) Инструкторская и судейская практика	-	5	12	12	21	21	21	43	43	43	33	
5) Восстановительные мероприятия		28	44	44	135	135	135	191	191	191	166	
6) Приемные, переводные и выпускные испытания	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
7) Участие в соревнованиях по борьбе	3	9	31	31	62	62	62	87	87	87	116	
Всего часов, 100%	312	468	624	624	1040	1040	1040	1456	1456	1456	1664	

²Примечание: часы на переводные испытания взяты из разделов:
ОФП – по 5 час.
СФП – по 4 час.

3.3 Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

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

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей

целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке велико значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

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

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

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в

качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

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

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер

должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных

нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности борца, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

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

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

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

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

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

регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

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

Биохимический контроль

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

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

3.5 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (10-11 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 15-17**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 11, 15**.

Таблица 15

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ	2
2.	Гигиена физической культуры и спорта	2
3.	Основы техники греко-римской борьбы	4
4.	Организационно-методические основы сохранения контингента	4
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
Всего часов:		16

Тема 1. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России (2 часа)

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

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

Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта (2 часа)

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

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

Тема 3. Основы техники греко-римской борьбы (4 часа)

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

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

**Тема 4. Организационно-методические основы сохранения контингента
(4 часа)**

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

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности (4 часа)

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

Таблица 16

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

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

1	2	3	4	5
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая, одноименная	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная.	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища.	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноименная	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14

1	2	3	4	5
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ)
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа,	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П

33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.	сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклоном с захватом руки и итуловища.	То же, зеркально	То же
35.		Бросок наклоном с захватом шеи туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри		То же
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П) Удерж. с головы	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33		Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
39.		То же, что в № 34	То же,	Накаты снизу
40.		То же, что в № 35	зеркально	Накаты снизу
41-45.	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

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

Таблица 17

Схемы уроков в недельных циклах занятий на этапе начальной подготовки 1-го года

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+	
11.		Изучение защиты							+	+	+	
12.		Изучение контрприемов							+	+	+	
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+	
14.		Отработка приемов							+	+	+	
15.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+	
16.		Отработка комбинаций приемов				+	+	+	+	+	+	
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
19.		Изучение защиты							+	+	+	
20.		Изучение контрприемов							+	+	+	
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
23.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+	
24.		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
25.		Учебные схватки		+			+		+			
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+	
27.		Тренировочные схватки			+			+			+	
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.			Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 2-Й ГОД (11-12 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в таблицах 18-20. Контрольные нормативы представлены в приложениях 11, 15.

Таблица 18

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в СССР	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5.	Личная гигиена борца	3
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	2
8.	Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского стиля	4
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе	4
10.	Основы ориентации и отбора борцов	2
11.	Физические качества борца	2
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
Всего часов:		29

Тема 1. Физическая культура и спорт (1 час)

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

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

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в СССР (1 час)

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны(1941-1945 гг.). Рост

массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 г.). Вступление советской Федерации борьбы в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 час)

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

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

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа)

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

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

Тема 5. Личная гигиена спортсмена (3 часа)

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

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

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 час)

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

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Тема 7. Предупреждение травм, оказание первой помощи (2 часа)

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

Тема 8. Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского стиля (4 часа)

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

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

Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «индирования». Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе (4 часа)

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

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

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

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

Тема 10. Основы ориентации и отбора борцов (2 часа)

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

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

Тема 11. Физические качества борца (2 часа)

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

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

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 часа)

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

Тема 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень).

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

Таблица 19

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

№ недели	Стойка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере
1.		Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере - переводов скручиванием	
2.		Повторение в стойке бросков наклоном, в партере - переводов забеганием	
3.		Повторение в стойке бросков подворотом, в партере - переводов накатов	
4.		Повторение в стойке бросков через плечи, в партере переводов переходом	
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)

6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.
9.	Повторение пройденного материала		
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.		Повторение пройденного материала	

15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лежа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шеей.
19.	Повторение пройденного материала		
20.	Разноименная	То же, что и в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста.
21.		То же, что и в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что и в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что и в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.	Повторение пройденного материала		
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.

27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища с боку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что и в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что и в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что и в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что и в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку.	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.
36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.		Повторение пройденного материала	
40.	Разноименная	То же, что и в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что и в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).

42.		То же, что и в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что и в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.		Повторение пройденного материала	

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

Таблица 20

Схемы занятий в недельных циклах подготовки по использованию игр борца на этапе начальной подготовки

№	Часть урока	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Подготовительная часть	Вступительная									
2		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5		Игры борца с борьбой за захват								+	+
6	Основная часть	Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8		Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+
11		Изучение защиты против приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
12		Изучение контрприемов		+	+	+	+	+	+	+	+
13		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+
14		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+
15		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+
16	Отработка комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	
17	Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18	Изучение приемов с подготовками		+	+		+	+	+	+	+	
19		Изучение защиты	+	+		+	+	+	+	+	+
20		Изучение контрприемов	+	+		+	+	+	+	+	+
21		Изучение комбинаций приемов	+	+		+	+	+	+	+	+
22		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+
23		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+
24		Отработка комбинаций приемов			+		+	+	+	+	+
25		Учебные схватки		+			+			+	
26		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
27.		Тренировочные схватки			+			+			+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 3-Й ГОД (12-13 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий, содержание программного материала и карты учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба стоя и в партере) представлены в **таблицах 21-23** и **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 11, 15**.

Таблица 21

Теория		
№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале XX в.	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Физические упражнения – основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	4
7.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4
12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
Всего часов:		45

Тема 1. Физическая культура и спорт в России в начал XX в. (1 час)

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

соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма (2 час)

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

Тема 4. Физические упражнения – основные средства физического воспитания (2 часа)

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений.

Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

Тема 6. Классификация в спортивной борьбе (4 часа)

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

Тема 7. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (2 час)

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

Тема 8. Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения (4 часа)

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

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

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

Тема 9. Инновационные методологические константы в спортивной борьбе (4 часа)

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

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

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

Тема 10. Общая характеристика спортивных упражнений (4 часа)

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

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка (4 часа)

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

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

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

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

Тема 12. Планирование спортивной тренировки (2 часа)

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

Тема 13. Правила соревнований (2 часа)

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников.

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

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

Жесты судей.

Тема 14. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

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

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

Тема 15. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста (3 часа)

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и

формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

Тема 16. Разминка в спорте (2 часа)

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

Тема 17. Построение программы занятий (4 часа)

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

Таблица 22

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

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.			Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
2.			Повторение бросков наклоном переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.		
3.			Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
4.			Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.

7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
11.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
12.			Статическая и динамическая защита против бросков наклоном.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
13.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
14.	Повторение пройденного материала				
15.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующий – сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.

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

27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки для проведения сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.	Повторение пройденного материала				
30.	Разноименная	За туловище из под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий – сверху, сбоку, лицом к ногам. Противник - в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки для проведения сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков подворотом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки для проведения сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.	Повторение пройденного материала				
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту. Противник – удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы вверх, контрприем.

36.		Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.		Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.		Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.	Повторение пройденного материала			
40.	Разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник – сверху. Атакующий – в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.		Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита против перебрасываний (бросков) накатом
42.		Контрприемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от подкатов
43.		Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита против переворотов накатом.
44-46.		Повторение пройденного материала		

Таблица 23

Схемы занятий в недельных циклах занятий на этапе начальной подготовки 3-го года

№	Часть занятия	Содержание занятия	1-год			2-год			3-год			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.		Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.			Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.			Броски в ответ на ситуацию				+	+	+	+	+	+
11.			Изучение приемов с подготовками							+	+	+
12.			Изучение защиты против приемов				+	+	+	+	+	+
13.			Изучение контрприемов				+	+	+	+	+	+
14.			Изучение комбинаций приемов							+	+	+
15.			Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+
16.			Отработка защиты и контрприемов			+	+	+	+	+	+	+
17.	Отработка приемов с подготовками								+	+	+	
18.	Отработка комбинаций приемов								+	+		
19.	Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
20.	Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+		
21.	Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+		
22.	Изучение контрприемов		+	+		+	+	+	+	+		
23.	Изучение комбинаций приемов							+	+	+		
24.	Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+		
25.	Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+		
26.	Отработка комбинаций приемов							+	+	+		
27.	Учебные схватки		+			+			+			
28.	Учебно-тренировочные схватки			+			+			+		
29.	Тренировочные схватки			+			+			+		
30.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
31.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
1-Й ГОД (13-14 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 24-29**, карте учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (**приложение 1, 2**). Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 16**.

Таблица 24

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	2
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Опорно-двигательный аппарат и движения	2
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности	2
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов греко-римского стиля	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	4
8.	Гигиена воздуха	2
9.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	2
10.	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе	4
11.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	2
12.	Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость	2
13.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки	2
14.	Система спортивных соревнований	4
15.	Сила и силовая подготовка	4
16.	Планирование тренировки	3
17.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
Всего часов:		45

Тема 1. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны (2 часа)

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

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

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)

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

Тема 3. Опорно-двигательный аппарат и движения (2 час)

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

Тема 4. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности (2 часа)

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

Тема 5. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов греко-римского стиля (4 часа)

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

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

Тема 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 7. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (4 часа)

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

Принципиальные установки организации специальной силовой подготовки спортсменов.

Тема 8. Гигиена воздуха (2 часа)

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

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

Микроорганизмы.

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

Тема 9. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом (2 часа)

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

Тема 10. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе (4 часа)

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

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

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

Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Этап начальной подготовки (ЭНП-1; 2).

Этап спортивной специализации (тренировочный) (ЭСС [Т] 1; 2; 3; 4).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС-1; 3).

Этап высшего спортивного мастерства.

Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Классификация технических действий в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе. Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе.

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

Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 11. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (2 часа)

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

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

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

Тема 12. Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических arsenалов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость (2 часа)

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

проекция на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

Тема 13. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки (2 часа)

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

Тема 14. Система спортивных соревнований (4 часа)

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

Тема 15. Сила и силовая подготовка (4 часа)

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

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

Тема 16. Планирование тренировки (3 часа)

Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Мятниковые микроциклы.

Тема 17. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

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

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

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

Таблица 25

Практика. Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Использование динамической ситуации для проведения атаки»

№ пара-граф	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
2.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
3.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
4.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная	Броски подворотом	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
7.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
8.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
9.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
10.		Повторение		Повторение

Таблица 26

Схемы занятий тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Использование динамической ситуации»

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение бросков										
10.		Изучение приемов с подготовками										
11.		Изучение защиты против приемов										
12.		Изучение контрприемов										
13.		Изучение комбинаций приемов										
14.		Отработка бросков согласно динамической ситуации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
15.		Отработка защиты и контрприемов										
16.		Отработка комбинаций приемов										
17.		Изучение приемов в партере										
18.		Изучение приемов с подготовками										
19.		Изучение защиты										
20.		Изучение контрприемов										
21.		Изучение комбинаций приемов										
22.		Отработка приемов в тактические стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
23.		Отработка защиты и контрприемов										
24.		Отработка комбинаций приемов										
25.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+	
27.		Тренировочные схватки				+	+	+	+	+	+	
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.			Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 27

Продолжение программы тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Квалифицированная статическая защита»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
11.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Атакующий - в высоком партере, Противник - сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
12.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
13.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
14.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная	Броски подворотом	Атакующий - в низком партере, Противник - сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом
18.		Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом
18.		Броски прогибом и через плечи.	Атакующий - лежа, Противник - сбоку, поперек	Против дожимов
19.		Сваливания сбиванием и скручиванием.	Атакующий - лежа, Противник - с головы, поперек, спиной	Против дожимов
20.		Повторение		Повторение

Таблица 28

Схемы занятий тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Квалифицированная статическая защита»

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
			4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения									
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке									
10.		Изучение приемов с подготовками									
11.		Изучение статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.		Изучение контрприемов									
13.		Изучение комбинаций приемов									
14.		Отработка приемов									
15.		Отработка статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов									
17.		Изучение приемов в партере									
18.		Изучение приемов с подготовками									
19.		Изучение статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.		Изучение контрприемов									
21.		Изучение комбинаций приемов									
22.		Отработка приемов									
23.		Отработка статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов									
25.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Упражнения на расслабление		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 29

Продолжение программы тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Создание динамической ситуации для проведения атаки»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
21.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
22.	Одноименная	Многоразовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
23.	Разноименная	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
24.	Разноименная	Многоразовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
25.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)

26.	Одноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
27.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
28.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
29.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в низком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
30.	Одноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в низком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
31.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в низком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
32.	Разноименная	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в низком партере, Атакующий - сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)

Таблица 30

Схемы занятий тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Создание динамической ситуации» (подготовки против квалифицированной статической защиты)

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
			4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Подготовительная часть	2	3								
2		Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Основная часть	Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9		Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10		Изучение приемов в стойке									
11		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12		Изучение защиты против приемов									
13		Изучение контрприемов									
14		Изучение комбинаций приемов									
15		Отработка приемов									
16		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17		Отработка защиты и контрприемов									
18		Отработка комбинаций приемов									
19		Изучение приемов в партере									
20		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21		Изучение защиты									
22		Изучение контрприемов									
23		Изучение комбинаций приемов									
24		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Отработка защиты и контрприемов										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11
25.		Отработка комбинаций приемов									
26.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
28.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
29.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 31

Продолжение программы тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Способы динамической защиты»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против переворотов и перебоасываний (бросков):
33.	Одноименная стойка	Бросков подворотом.	Атакующий - в высоком партере, Противник - сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием, и бросков подворотом.
34.		Бросков прогибом.		Переворотов забеганием и переходом.
35.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
36.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом.
37.	Разноименная стойка	Бросков подворотом.	Атакующий - в низком партере, Противник - сверху, сбоку	Переворотов скручиванием, и бросков подворотом.
38.		Бросков прогибом.		Переворотов забеганием и переходом.
39.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
40.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом.
41-43.	Повторение пройденного материала по атаке			
44-46.	Повторение пройденного материала по защите			

Таблица 32

Схема занятий тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Динамическая защита»

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки				
			1	3	5	1	3	5	1	3	5		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5		
1	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Подводящие упражнения											
		2	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
				Изучение приемов в стойке									
				Изучение приемов с подготовками									
Изучение динамической защиты	+			+	+	+	+	+	+	+	+		
Изучение контрприемов													
Изучение комбинаций приемов													
Отработка приемов													
Отработка динамической защиты	+			+	+	+	+	+	+	+	+		
Отработка комбинаций приемов													
Изучение приемов в партере													
3	Основная часть	Изучение приемов с подготовками											
		Изучение динамической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Изучение контрприемов											
		Изучение комбинаций приемов											
		Отработка приемов											
		Отработка динамической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
		Отработка комбинаций приемов											
		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+		
		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+		
		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+		
4	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+			
		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+			

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).
2-Й ГОД (14-15 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 33-37**. Классификации методов воздействия на противника, тактики схватки и стилей ведения схватки – **приложения 8-10**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 17**.

Таблица 33

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Международные связи советских спортсменов с середины 40-х до конца 80-х гг. XX столетия	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4
4.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности	4
7.	Методы исследования и контроля мастерства борцов	4
8.	Развитие силовых качеств борца	6
9.	Эпидемиологические факторы внешней среды	2
10.	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца	2
11.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	4
12.	Основы методики обучения и тренировки борца	4
13.	Базовая технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе	4
14.	Текущие планы тренировки	4
15.	Комплексный контроль в подготовке борцов	2
16.	Устойчивость технических действий в греко-римской борьбе к сбивающему влиянию различных факторов	4
17.	Моделирование в спорте	2
18.	Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей	4
19.	Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	4
20.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	4
21.	Соревновательная деятельность в спорте	6
22.	Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов	2
23.	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	4
24.	Построение программы микроциклов	4
Всего часов:		83

Тема 1. Международные связи советских спортсменов с середины 40-х до конца 80-х гг. XX столетия (3 часа)

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (4 часа)

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фазы сердечного цикла. Систолический и минутный объем крови.

Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и венах. Кровообращение в малом круге.

Тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности (2 часа)

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 6. Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности (4 часа)

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

Тема 7. Методы исследования и контроля мастерства борцов (4 часа)

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценку выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

Тема 8. Развитие силовых качеств борца (6 часов)

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

Тема 9. Эпидемиологические факторы внешней среды (2 часа)

Особенности инфекционных болезней.

Тема 10. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца (2 часа)

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 11. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (4 часа)

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

Тема 12. Основы методики обучения и тренировки борца (4 часа)

Основные положения и специфика учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе

тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов.

Преимущество и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

Тема 13. Базовая технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе (1-й тренировочный подэтап) (4 часа)

Систематизация содержания и последовательности учебного материала 1-2 года тренировочного этапа подготовки в греко-римской борьбе (базовая технико-тактическая подготовка) (12-14 лет).

Использование динамической ситуации. Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты).

Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактических задач в процессе базовой технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

Тема 14. Текущие планы тренировки (4 часа)

Традиционный план учебно-тренировочного сбора. Маятниковый план учебно-тренировочного сбора.

Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки.

Традиционный план годового цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года. Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности. Структура тренировочного года.

Тема 15. Комплексный контроль в подготовке борцов (2 часа)

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для занимающихся в организациях спортивной подготовки.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок

методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Тема 16. Устойчивость технических действий в греко-римской борьбе к сбивающему влиянию различных факторов (4 часа)

Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации.

Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

Тема 17. Моделирование в спорте (2 часа)

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 18. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей (4 часа)

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности.

Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

Тема 19. Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов (4 часа)

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем.

Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

Тема 20. Формирование общей теории подготовки спортсменов (4 часа)

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

Тема 21. Соревновательная деятельность в спорте (6 часов)

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

Тема 22. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов (2 часа)

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.

Тема 23. Средства восстановления и работоспособности в системе подготовки спортсменов (4 часа)

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

Тема 24. Построение программ микроциклов (4 часа)

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

Таблица 34

Практика. Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года по разделу «Комбинации атакующих приемов борьбы»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации приемов	Исходное положение	Комбинации приемов
1.	Одноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в высоком партере, Атакующий - сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
2.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
3.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.

4.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в высоком партере, Атакующий - сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
7.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
8.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
9.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
10.		Повторение		Повторение
11.	Одноименная стойка	Однонаправленные, усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере. Атакующий - сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
12.		Однонаправленные, усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
13.		Однонаправленные, усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
14.		Однонаправленные, усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
15.		Повторение		Повторение

16.	Разноименная стойка	Однонаправленные, усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий - сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
17.		Однонаправленные, усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
18.		Однонаправленные, усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
19.		Однонаправленные, усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
20.		Повторение		Повторение

Таблица 35

Схемы занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

2-го года по разделу «Комбинации атакующих приемов борьбы»

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения									
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке									
10.		Изучение приемов с подготовками									
11.		Изучение защиты против приемов									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12		Изучение контрприемов									
13		Изучение комбинаций приемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14		Отработка приемов									
15		Отработка защиты и контрприемов									
16		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
17		Изучение приемов в партере									
18		Изучение приемов с подготовками									
19		Изучение защиты									
20		Изучение контрприемов									
21		Изучение комбинаций приемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22		Отработка приемов									
23		Отработка защиты и контрприемов									
24		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
25		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
26		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
28	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 36

Продолжение программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года по разделу «Контрприемы»

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия	Исходное положение	Действия
1	2	3	4	5
21	Одноименная стойка	Ответные, однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, противник – лицом к голове	Ответные, однонаправленные приемы после защиты
22		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные приемы после защиты
23		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»
24		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»
25		Повторение		Повторение

1	2	3	4	5
26	Разноименная стойка	Ответные, однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, противник – лицом к ногам	Ответные, однонаправленные броски после защиты
27		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные броски после защиты
28		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, на «выходе»
29		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «выходе»
30		Повторение		Повторение
31	Одноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, Противник - лицом к голове	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
32		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»
33		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
34		Повторение		Повторение
35	Разноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, противник - лицом к ногам	
36		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		
37		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		
38-46	Повторение пройденного материала			

Таблица 37

Схемы занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года по разделу «Контрприемы»

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Основная часть	Подводящие упражнения									
8.		Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке									
10.		Изучение приемов с подготовками									
11.		Изучение защиты против приемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.		Изучение комбинаций приемов									
14.		Отработка приемов									
15.		Отработка контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов									
17.		Изучение приемов в партере									
18.		Изучение приемов с подготовками									
19.		Изучение защиты									
20.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Изучение комбинаций приемов										
22.	Отработка приемов										
23.	Отработка контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
24.	Отработка комбинаций приемов										
25.	Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	
26.	Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	
27.	Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+	
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).
3-Й ГОД (15-16 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 38, 39**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – **приложения 1, 2**. Примеры содержания комбинаций от одновременной смены стойки и захвата представлены в **приложениях 3-7**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 18**.

Таблица 38

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России после распада СССР	4
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания	6
5.	Средства специальной силовой подготовки спортсменов	6
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе	2
8.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	4
9.	Основы методики обучения и тренировки борца (6 часов)	6
10.	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в греко-римской борьбе	6
11.	Перспективные планы тренировки	6
12.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
13.	Энергообеспечение мышечной деятельности	6
14.	Построение программ мезоциклов	4
15.	Прогнозирование в спорте	6
16.	Гибкость и методика ее совершенствования	3
17.	Координация и методика ее совершенствования	3
18.	Средства и методы тренировки	4
19.	Правила соревнований	4
Всего часов:		83

Тема 1. Физическая культура и спорт после распада СССР (4 часа)

Формирование федеральных структур управления физической культурой

и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие физкультурно-спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при физической работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и ее течение.

Тема 4. Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания (6 часов)

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности. Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

Тема 5. Средства специальной силовой подготовки спортсменов (6 часов)

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» специализированному упражнению средств силовой подготовки.

Тема 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе (2 часа)

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом,

туризмом.

Тема 8. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (4 часа)

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по греко-римской борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки борца (6 часов)

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки. Анализ основных средств подготовки юных борцов.

Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы.

Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

Тема 10. Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в греко-римской борьбе (6 часов) (2-й учебно-тренировочный подэтап)

Смена стойки и захвата как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата (1-й год УТ-2). (Содержание технико-тактического материала для раздела программы обучения.)

Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки. Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе. Степень эффективности обучения алгоритмам технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе.

Тема 11. Перспективные планы тренировки (6 часов)

Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели цикла и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.

Тема 12. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 13. Энергообеспечение мышечной деятельности (6 часов)

Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения.

Аэробная система энергообеспечения. Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения.

Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

Тема 14. Построение программ мезоциклов (4 часа)

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

Тема 15. Прогнозирование в спорте (6 часов)

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Тема 16. Гибкость и методика ее совершенствования (3 часа)

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 17. Координация и методика ее совершенствования (3 часа)

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

Тема 18. Организация тренировочной деятельности, средства и методы тренировки (4 часа)

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

Тема 19. Правила соревнований (4 часа)























Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

Ниже приводится программная матрица по изучению комбинаций со сменой стойки и захвата.















Таблица 39

Практика. Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года по формированию комбинаций из смены стойки, захвата, броска (сбивания)

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием	+	-
	Стойка	Захват	Стойка	Захват			
1.		Шеи и плеча		Туловища	Перевод в партер рывком за руку – сбивание.		
2.		Руки двумя руками изнутри		Туловища с рукой	Перевод рывком за руку - бросок прогибом.		
3.		Руки двумя руками изнутри		Руки через плечо	Перевод рывком за руку - бросок подворотом.		
4.		Руки двумя руками изнутри		За другую руку	Перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку.		
5.		Шеи и туловища		Шеи и туловища	Перевод нырком – бросок прогибом.		

6.	Повторение пройденного материала						
7.		Шеи и туловища		Руки сверху и шеи	Перевод нырком – бросок подворотом.		
8.		Шеи сверху и плечом (сверху, снизу)		За туловище с рукой	Перевод рывком - бросок подворотом.		
9.		Туловища двумя руками		Туловища двумя руками	Перевод нырком – бросок наклоном.		
10.		Руки двумя руками снизу (сверху)		захват туловища	Вертушка – сбивание.		
11.		Руки двумя руками снизу (сверху)		захват туловища	Вертушка – бросок прогибом.		
12.	Повторение пройденного материала						
13.		Руки двумя руками сверху		Руки через плечо	Вертушка – бросок подворотом.		
14.		Руки сверху и шеи		Захват рук сверху	Бросок подворотом – бросок прогибом.		
15.		Руки сверху и шеи		Туловища с руками	Бросок подворотом – сбивание.		
16.		Руки снизу и шеи		Руки и туловища	Бросок подворотом – бросок прогибом.		
17.		Руки снизу и шеи		Шеи и туловища сбоку	Бросок подворотом – бросок наклоном.		
18.	Повторение пройденного материала						
19.		Руки снизу и шеи		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.		

20.		Руки двумя руками		Туловища двумя руками	Бросок подворотом через плечо – сбивание за туловище.			
21.		Руки двумя руками		Запястья и одноименного плеча изнутри	Бросок подворотом через плечо - бросок через плечи (мельница), вход снаружи.			
22.		Руки сверху и туловища		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
23.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом – сбивание.			
24.	Повторение пройденного материал							
25.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом – бросок наклоном.			
26.		Шеи с плечом		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
27.		Руки и другого плеча снизу		Руки и туловища	Бросок подворотом – сбивание.			
28.		Туловища двумя руками		Туловища	Бросок наклоном –перевод нырком.			
29.		Туловища с рукой		Руки сверху	Бросок прогибом – бросок вертушкой.			
30.	Повторение пройденного материал							
31.		Плеча сверху и туловища		Туловища	Бросок через плечи – бросок наклоном.			
32.		Туловища с рукой		Шеи с плечом	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
33.		Туловища с рукой		Туловища с рукой	Бросок прогибом – сбивание.			

34.		Туловища с рукой		Руки через плечо	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
35.		Руки и туловища		Руки снизу и шеи	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
36.	Повторение пройденного материал							
37.		Руки и туловища		Руки и туловища	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
38.		Руки и туловища		Руки и туловища	Сваливание захватом – бросок подворотом.			
39.		Руки двумя руками		Руки через плечо	Сбивание – бросок подворотом.			
40.		Шеи с плечом		Туловища с рукой сбоку	Скручивание – бросок прогибом.			
41.		Руки двумя руками		Руки двумя руками	Сбивание – вертушка.			
42-46.	Повторение пройденного материал							

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).
4-Й ГОД (16-17 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 40 и 41**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – в **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 19**.

Таблица 40

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Российский спорт в международном спортивном движении	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта	6
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов	4
7.	Возрастно-половые основы спортивной деятельности	4
8.	Физиологическая характеристика двигательной деятельности	4
9.	Планирование спортивной тренировки	4
10.	Построение многолетней тренировки	6
11.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
12.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации	8
13.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов	4
14.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	4
15.	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов	6
16.	Скоростные способности и методика их развития	4
17.	Правила соревнований	3
18.	Характеристика спортивной тренировки	6
19.	Утомление	4
Всего часов:		83

Тема 1. Российский спорт в международном спортивном движении (3 час)

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

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

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

Тема 4. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта (6 часов)

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

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов (4 часа)

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

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

Тема 7. Возрастно-половые основы спортивной деятельности (4 часа)

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

Тема 8. Физиологическая характеристика двигательной деятельности (4 часа)

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

Тема 9. Планирование спортивной тренировки (4 часа)

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

Тема 10. Построение многолетней тренировки (6 часов)

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

Тема 11. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

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

Тема 12. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации (8 часов)

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

Характеристика средств восстановления. Методика комплексного

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

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

Тема 13. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов (4 часа)

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

Тема 14. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (4 часа)

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

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

Тема 15. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (6 часов)

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

Тема 16. Скоростные способности и методика их развития (4 часа)

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

Тема 17. Правила соревнований (3 часа)

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

Тема 18. Характеристика спортивной тренировки (6 часов)

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

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

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

Тема 19. Утомление (4 часа)

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

Базовая тактическая подготовка

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

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

выносливостью, быстротой, техникой и т.д.

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

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

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

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

Таблица 41

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

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

Повторение пройденного материала.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. 1-Й
ГОД (17-18 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблице 42**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – в **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 13, 20**.

Таблица 42

Теория

№	Название темы	Количество часов
1	2	3
1.	Рождение всемирного праздника	5
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	4
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	4
6.	Закаливание, режим и питание борца	4
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	6
8.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	4
9.	Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	4
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	4
11.	Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в греко-римской борьбе	4
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	5
13.	Комплексный контроль в подготовке борцов	4
14.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
15.	Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов	6
16.	Азы знаний из биологии спорта	4
17.	Аминокислотная и протеиновая нагрузка	4
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения	4
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	4
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	6
21.	Основы современной методики развития силы в процессе	6

1	2	3
	тренировки	
22.	Выносливость и методика ее совершенствования	4
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	6
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по греко-римской борьбе	4
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	4
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	4
Всего часов:		117

Тема 1. Рождение всемирного праздника (5 часов)

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

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений (4 часа)

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

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

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Закаливание, режим и питание борца (4 часа)

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике

Тема 7. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (6 часов)

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

Тема 8. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (4 часа)

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

Тема 9. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства (4 часа)

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

Тема 10. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике (4 часа)

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

Тема 11. Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в греко-римской борьбе (4 часа)

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

Тема 12. Спортивная тренировка как многолетний процесс (5 часов)

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

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

Тема 13. Комплексный контроль в подготовке борцов (4 часа)

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

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

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

Тема 14. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

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

Тема 15. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов (6 часов)

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

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

Тема 16. Азы знаний из биологии спорта (4 часа)

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

Тема 17. Аминокислотная и протеиновая загрузка (4 часа)

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

Тема 18. Адаптогены растительного и животного происхождения (4 часа)

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

Тема 19. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов (4 часа)

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

Тема 20. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов (6 часов)

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

Тема 21. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (6 часов)

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

Тема 22. Выносливость и методика ее совершенствования (4 часа)

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

Тема 23. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования (6 часов)

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

Тема 24. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по греко-римской борьбе (4 часа)

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

Тема 25. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов (4 часа)

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

Тема 26. Основы управления в системе подготовки спортсменов (4 часа)

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

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)

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

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

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

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

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

субъективными классификациями технических действий.

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

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

Теоретические константы планирования тренировочного процесса с учетом взаимных пропорций тела.

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

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

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

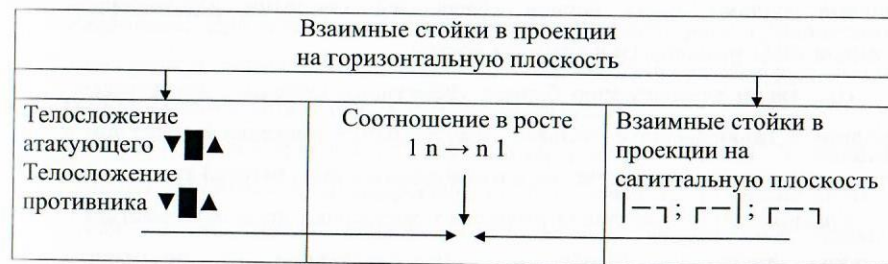


Рис. 1 Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в спортивной борьбе (по Ю.А. Шулике, 1988)

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

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

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

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

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

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

При таком телосложении борцов эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагиттальную плоскость (за счет мышц сгибателей и разгибателей туловища).

Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокорослые борцы с таким сложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

3. Узкоплечие имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

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

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

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

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

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

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных соперников.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. 2-Й
ГОД (18-19 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблице 43**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – в **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 13, 21**.

Таблица 43

Теория

№	Название темы	Количество часов
1	2	3
1.	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
4.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность	4
5.	Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)	2
7.	Гигиена питания борцов	6
8.	Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности	6
9.	Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)	6
10.	Внутриренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
11.	Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	6
12.	Допинг – неоправданный риск	6
13.	Пищевые добавки	4
14.	Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке	8
15.	Построение тренировочного процесса в течение года	6
16.	Правила соревнований	3
17.	Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке	6
18.	Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке	4
19.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности	4
20.	Спортивный травматизм и доврачебная помощь	4

1	2	3
21.	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии	4
22.	Адаптации и временная организация функций человека	4
23.	Адаптационная перестройка биологических ритмов	4
24.	Структура олимпийского цикла	4
25.	Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации	3
Всего часов:		117

Тема 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила (6 часов)

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называют Олимпийские игры.

С чего начинаются Олимпийские игры. Награды. Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания.

Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (4 часа)

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

Тема 5. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий (4 часа)

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена пояснично-климатических условий.

Тема 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. Гигиена питания борцов (6 часов)

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности (6 часов)

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости.

Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

Тема 9. Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки разработки должных норм. Методика расчета должных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов.

Теоретико-методологические предпосылки разработки индивидуальных норм. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных борцов.

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для учащихся спортивных школ.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Тема 10. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

Тема 11. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки (6 часов)

Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов греко-римского стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов.

Психологическая подготовка на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

Тема 12. Допинг – неоправданный риск (6 часов)

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов.

Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор.

Спорт без применения запрещенных препаратов.

Тема 13. Пищевые добавки (4 часа)

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и

электролитные напитки.

Тема 14. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке (8 часов)

Возраст спортсменов и их способность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.

Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

Тема 15. Построение тренировочного процесса в течение года (6 часов)

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

Тема 16. Правила соревнований (3 часа)

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и командных соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

Тема 17. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке (6 часов)

Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

Тема 18. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке (4 часа)

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении ее).

Особенности методики стабилизаций и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

Тема 19. Восстановительные процессы при мышечной деятельности (4 часа)

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов. Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе. Возраст и восстановительные процессы.

Тема 20. Спортивный травматизм и доврачебная помощь (4 часа)

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения).

Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях.

Спортивные травмы (потертости, ссадины, оmozоленность, ранения и кровотечения, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждения позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

Тема 21. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии (4 часа)

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП). Травмы локтевого сустава.

Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы. Повреждения ахиллова сухожилия.

Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз.

Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения.

Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Тема 22. Адаптация и временная организация функций человека (4 часа)

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов – фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраниантные и сезонные биологические ритмы).

Тема 23. Адаптационная перестройка биологических ритмов (4 часа)

Трансмеридиальные перемещения. Режимы трудовой деятельности и

спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

Тема 24. Структура олимпийского цикла (4 часа)

Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта.

Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

Тема 25. Структура годового цикла тренировки спортсменов высокой квалификации (3 часа)

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годового цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годового цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)

На занятиях в соответствии с перечнем возможных в греко-римской борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными соперниками.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3-Й ГОД (19-20 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблиц 44**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – в **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 13, 22**.

Таблица 44

Теория

№	Название темы	Количество часов
1	2	3
1.	Международное спортивное движение и олимпийское движение во второй половине XX в.	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	3
3.	Физиология центральной нервной системы	8
4.	Физиологические особенности мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости	8
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
6.	Система отбора формирования сборных команд по греко-римской борьбе	6
7.	Физиологическая оценка состояния тренированности	6
8.	Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов	6
9.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
10.	Допинг-контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов	8
11.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	8
12.	Правила соревнований	4
13.	Личная гигиена спортсмена	4
14.	Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка в процессе спортивной тренировки	4
15.	Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	4
16.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований	4

1	2	3
17.	Пути повышения эффективности отдыха	6
18.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6
19.	Инфраниантные биологические ритмы – один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме	4
20.	Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием	4
21.	Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта	4
22.	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	4
23.	Факторы надежности спортивной деятельности	4
Всего часов:		117

Тема 1. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX в. (6 часов)

Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

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

Тема 3. Физиология центральной нервной системы (8 часов)

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе.

Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система.

Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов.

Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

Тема 4. Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости (8 часов)

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. Система отбора формирования сборных команд по греко-римской борьбе (6 часов)

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

Тема 7. Физиологическая оценка состояния тренированности (6 часов)

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю состояния здоровья.

Тема 8. Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов (6 часов)

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в греко-римской борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 9. Внутренние факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

Что надо знать, отправляясь в баню? Что такое баня? А вам показана парная?

«Ароматный пар готовится по вкусу». Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин». Как запарить веник? Как правильно париться веником? Чем заменить веник?

Американская таможня дает добро на ввоз банных веников. В парной кто в шапке, кто в чалме. Растиратель-массажер-мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукавицей.

Как пользоваться парной на курорте? И млад и стар – все любят пар. Баня в спорте. Если вы хотите похудеть. Питьевой режим в бане. Старость начинается с ног. Самоконтроль и закаливание. Неписанные законы для парильщиков.

Тема 10. Допинг-контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов (8 часов)

Как работают наши мышцы? Стратегия биохимической адаптации.

Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма.

Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

Тема 11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности (8 часов)

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Тема 12. Правила соревнований (4 часа)

Пассивная борьба. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг).

Тема 13. Личная гигиена спортсмена (4 часа)

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки – разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.

Тема 14. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка (4 часа)

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности – основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Тема 15. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена (4 часа)

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.

Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.

Тема 16. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований (4 часа)

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта.

Тема 17. Пути повышения эффективности отдыха (6 часов)

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и

психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

Тема 18. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (6 часов)

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учетом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности.

Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля.

Тема 19. Инфраниантные биологические ритмы – один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме (4 часа)

Параметры инфраниантных биологических ритмов. Инфраниантные биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Инфраниантные биологические ритмы в деятельности системы дыхания.

Взаимосвязь инфраниантных ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь инфраниантных биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпатoadреналовой системы.

Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость инфраниантных ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды.

Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadреналовой систем в формировании инфраниантных ритмов. Взаимосвязь инфраниантных биологических ритмов с циркадианными и сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования инфраниантных биологических ритмов.

Тема 20. Прогноз функционального организма и управления этим состоянием (4 часа)

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов.

Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

Тема 21. Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта (4 часа)

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

Тема 22. Организационно-методические основы систематизации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов (4 часа)

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета.

Тема 23. Факторы надежности спортивной деятельности (4 часа)

Морально-политические качества как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надежности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор

функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)**

В соответствии с тренировочным планом на тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки стили борьбы и методы воздействия на противника. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в противоборстве.

Как и в предыдущем разделе, эти задания отрабатываются только в части занятия. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки к предстоящим соревнованиям.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (20 ЛЕТ И БОЛЕЕ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблице 45**. Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере – в **приложениях 1, 2**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 14, 23**.

Таблица 45

Теория

№	Название темы	Количество часов
1.	Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие	6
2.	Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки	2
3	Краткий обзор развития борьбы в России	3
4.	Система подготовки спортсменов	6
5.	Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	6
6.	Анализ сложных технических приемов в греко-римской борьбе	6
7.	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	6
8.	Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	8
9.	Психология деятельности и личности тренера	6
10.	Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства	8
11.	Аппродукты в спорте	4
12.	Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур	6
13.	Допинг в спорте: история, состояние, перспективы	6
14.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
15.	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки	8
16.	Травматизм в спорте	4
17.	Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки	4
18.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
19.	Контроль в спортивной тренировке	6
20.	Планирование тренировочного процесса	8
21.	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов	4
22.	Правила соревнований	4
23.	Физическая подготовка спортсмена	8
24.	Роль темперамента в спорте	6
Всего часов:		133

Тема 1. Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России их наследие (6 часов)

Наследие летних Олимпийских игр в Москве 1980 г. (решение о выборе столицы, талисман московской Олимпиады, материальное наследие,

спортивное наследие Олимпиады).

Наследие зимних Олимпийских игр Сочи-2014 (выборы столицы XXII зимних Олимпийских игр-2014, наследие игр, эстафета олимпийского огня).

Спортивное наследие Всемирной универсиады 2013 г. в Казани (развитие студенческого спорта и спортивное наследие, объекты универсиады, виды спорта, по которым разыгрывались медали, инфраструктура).

Тема 2. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки (2 часа)

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

Тема 3. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

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

Тема 4. Система подготовки спортсменов (6 часов)

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

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

Тема 5. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (6 часов)

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

Тема 6. Анализ сложных технических приемов в греко-римской борьбе (6 часов)

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

Тема 7. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности (6 часов)

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

Тема 8. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (8 часов)

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

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

Тема 9. Психология деятельности и личности тренера (6 часов)

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

Тема 10. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства (8 часов)

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

Тема 11. Апипродукты в спорте (4 часа)

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

Тема 12. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур (6 часов)

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

Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода.

Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Тема 13. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы (6 часов)

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

Тема 14. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

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

Тема 15. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки (8 часов)

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

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

Тема 16. Травматизм в спорте (4 часа)

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

Тема 17. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки (4 часа)

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

Тема 18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 19. Контроль в спортивной тренировке (6 часов)

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

Тема 20. Планирование тренировочного процесса (8 часов)

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

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

Тема 21. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов (4 часа)

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

Тема 22. Правила соревнований (4 часа)

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

Тема 23. Физическая подготовка спортсмена (8 часов)

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

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

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

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

Тема 24. Роль темперамента в спорте (6 часов)

Темперамент и его свойства. Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной

деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в спорте. Темперамент и динамика спортивной деятельности в различных условиях. Темперамент и обучение движениям. Темперамент и мотивация деятельности в спорте.

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

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

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

Критерии оценки эффективности:

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

- соревновательные результаты по показателю выигранность (В).

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

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

АВТОНОМНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Не обладая достаточной психологической готовностью к единоборствам, обученный борец может также не реализовать технико-тактические умения в

соревновательной схватке, будет вести ее скованно, также потратит массу энергии на закрепощение своих мышц и будет оценен как невыносливый.

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

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

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

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

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

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

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

Кроме того, учитывая возможность возникновения монотонности в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, а также для более глубокого

закрепления полученных навыков, необходимо чаще менять задания с тем, чтобы повысить эмоциональный фон занятия.

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

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

В греко-римской борьбе к таким положениям относятся:

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

Если в ходе круговой технико-тактической тренировки, копирующей по составу учебных мест состав модели пространственно-смысловой деятельности в классификационных разделах спортивной борьбы, организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности.

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

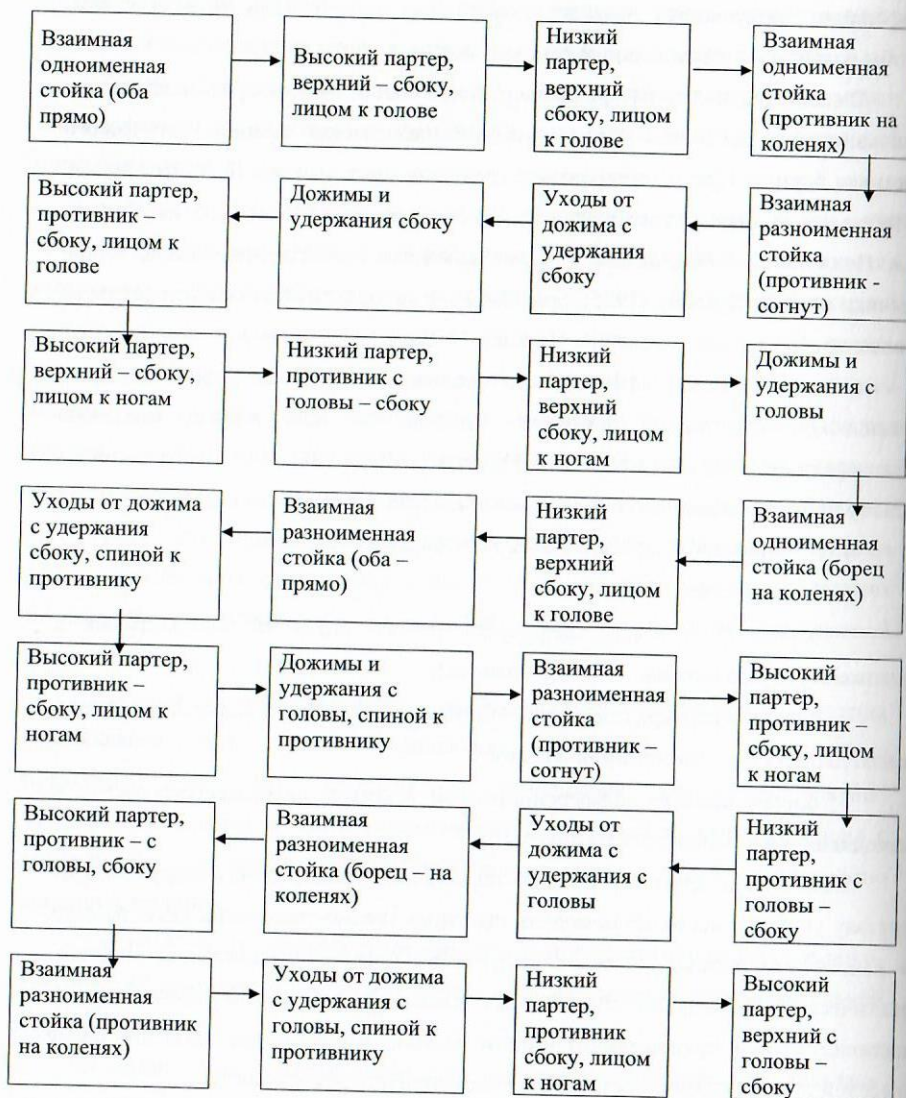


Рис. 2 Программа этапа высшего спортивного мастерства (20 лет и более). Учебные места круговой технико-тактической тренировки на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе³

³ Необходимо на учебных местах борьбы стоя включать задания с противопоставлением противников, навязывающих нестандартные захваты и имеющих различную длину тела и его пропорции.

3.6 Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте.

Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологи и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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

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

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

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе

собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

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

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;
- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

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

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

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

– развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

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

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

спортсмена.

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

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

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

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

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

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус способствует музыкальное сопровождение, в других – успокаивающее воздействие оказывают правильные слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и того, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми

качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схватке. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д.

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

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

3.6.1 Выявление индивидуальных свойств личности

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает непрерывное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности.

Использование средств и методов обучения и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности спортсменов. При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки.

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

От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований.

Известная степень приспособления к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента. Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование индивидуального стиля.

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

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

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

Высококвалифицированные борцы греко-римского стиля обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения бросков, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением, которое приводит к высоким

достижениям. При этом особо важную роль играет психологическая подготовка борцов, особенно в период соревнований.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются:

- психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями;

- воздействия тренера с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил;

- помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

Тренировочная и спортивная деятельность борцов характеризуется значительной индивидуальностью при единых требованиях, предъявляемых условиями спортивной подготовки. Так, при изучении индивидуально-свообразных свойств психики борцов обнаруживается, что высоких результатов достигают спортсмены с различной подвижностью нервных процессов.

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

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

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной

готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

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

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

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

3.7 Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья спортсмена

и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение полноценного их восстановления.

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

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

– первый аспект – это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

– второй аспект – применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

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

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

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле. Имея в своем

арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

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

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

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

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

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

– целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;

– оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе

средств общей и специальной направленности;

– оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

– широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

– строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

– оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная

организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

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

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

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

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

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

относятся к упражнениям неспецифической направленности;

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

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

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

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

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

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

– самовнушение;

– внушенный сон-отдых;

– мышечную релаксацию;

– специальные дыхательные упражнения;

– гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

– психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении

сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

– в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

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

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

- эргогенная диететика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

– гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);

– физиологические средства восстановления.

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

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

К ним относятся:

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

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

К данным средствам относятся:

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

как физическим, так и эмоциональным;

– поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;

– применение кислородо-гелиевых смесей;

– гипоксическая тренировка;

– массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;

– применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

– ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

– биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

– пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

– аппаратные средства восстановления.

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

– при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

– при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

• расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;

• повышению физической работоспособности;

• совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок;

• тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;

• повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта;

• профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

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

– комплексность;

– учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

– совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

– уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных

эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

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

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

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;

- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности спортсмена;

- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и

состояния организма спортсмена после выполненной тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

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

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

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

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

работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

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

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

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

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

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

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности борцов.

К здоровью занимающихся греко-римской борьбой предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и

утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнований;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;

– перманентно.

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

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 46 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 46

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию о неиспользовании допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Определение объемов тестирования согласно утвержденному списку спортсменов	Декабрь	Заместитель руководителя
4.	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиям и по факту	Тренер в группе
6.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил		Руководитель

3.9 Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила греко-римской борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») представлены в таблице 47.

Таблица 47

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (приложение №4 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния ⁴
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Скоростные способности

Под **скоростными способностями** спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных

⁴ 3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей. **Мышечная выносливость** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)

мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Спортивная борьба».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения

упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или

соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их

разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

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

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

4.4 Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в приложениях 11-23.

4.5 Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

4.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками

врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травме;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами, установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

Основная литература

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
4. Семенов А.Г. Греко-римская борьба : учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., илл.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с., илл.

Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар,

1997. – 104 с.

2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
5. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности : дис. ... д-ра мед. наук / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
6. Бачаев Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. – Л., 1984. – С. 22-28.
7. Болдин Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. – Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: ФИС, 1988. – 142 с.
12. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Вышайшая школа, 1985. – 256 с.

14. Донской Д.Д. Движения спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 197 с.

15. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.

16. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.

17. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

18. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

19. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.

20. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 112 с.

21. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164.

22. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.

23. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

24. Купрейшвили Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С.35-36.

25. Мамашвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Мамашвили. – М., 1998. – 22 с.

26. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.

27. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.

28. Миронов В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.

29. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

30. Морфология человека. (под ред. Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.

31. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.

32. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).

33. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: А/ реф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997. – 22 с.

34. Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учеб. пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.

35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

36. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.

37. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс...

канд. пед. наук. – Омск, 1991. – 18 с.

38. Станков А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

39. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.

40. Соломахин О.Б. Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.

41. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 160 с.

42. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.

43. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1986. – 19 с.

44. Шиян В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 11-13.

45. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.

46. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарс. книж. изд., 1988. – с. 142.

47. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.

48. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.

49. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. – Омск, 1990. – 250 с.

50. Юров И.А. Фрустрированность и толерантность борцов. //

Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.

51. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

5.2 Список интернет-ресурсов

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

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения 1 и 2 предполагают фиксацию тренерами индивидуальных заданий для занимающихся исходя из уровня их подготовленности





Приложение 1

Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя

	Одноименная, правая стойка		Разноименная, правая стойка	
	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо
Броски назад	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 
Броски вперед	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов
	Одноименная, левая стойка		Разноименная, левая стойка	
	Броски влево	Броски вправо	Броски влево	Броски вправо
Броски назад	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 	п - оцененных приемов п - баллов 
Броски вперед	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов

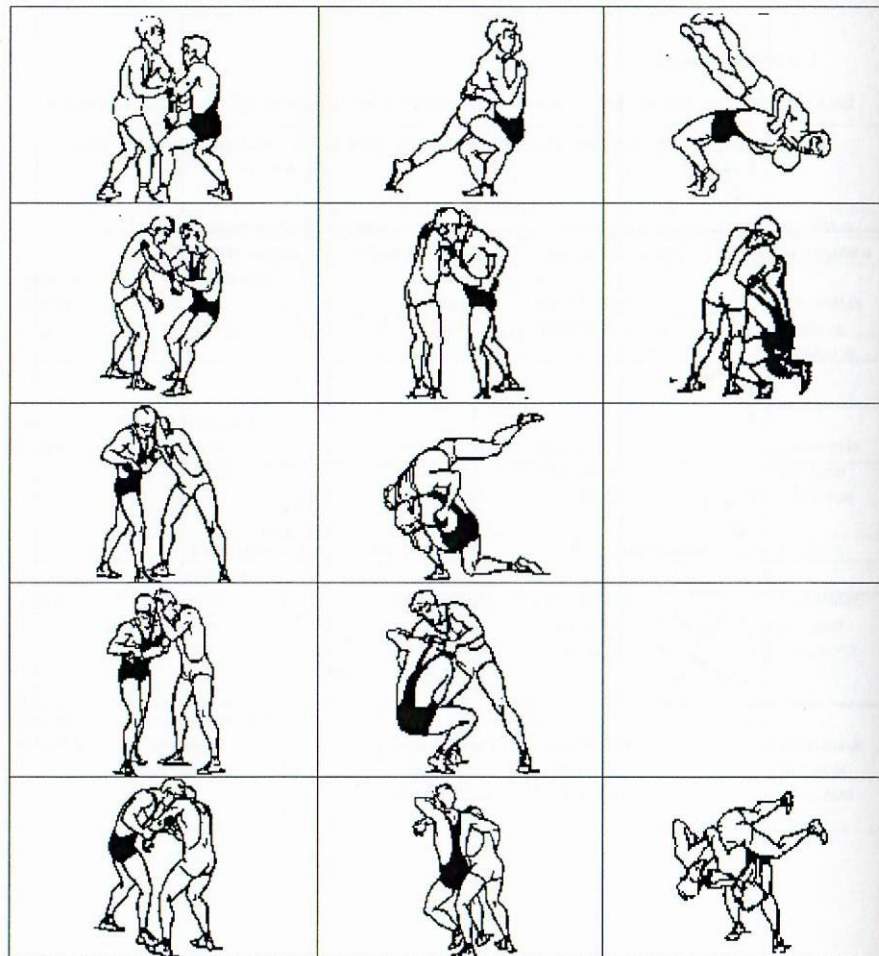
Приложение 2

Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба в партере)

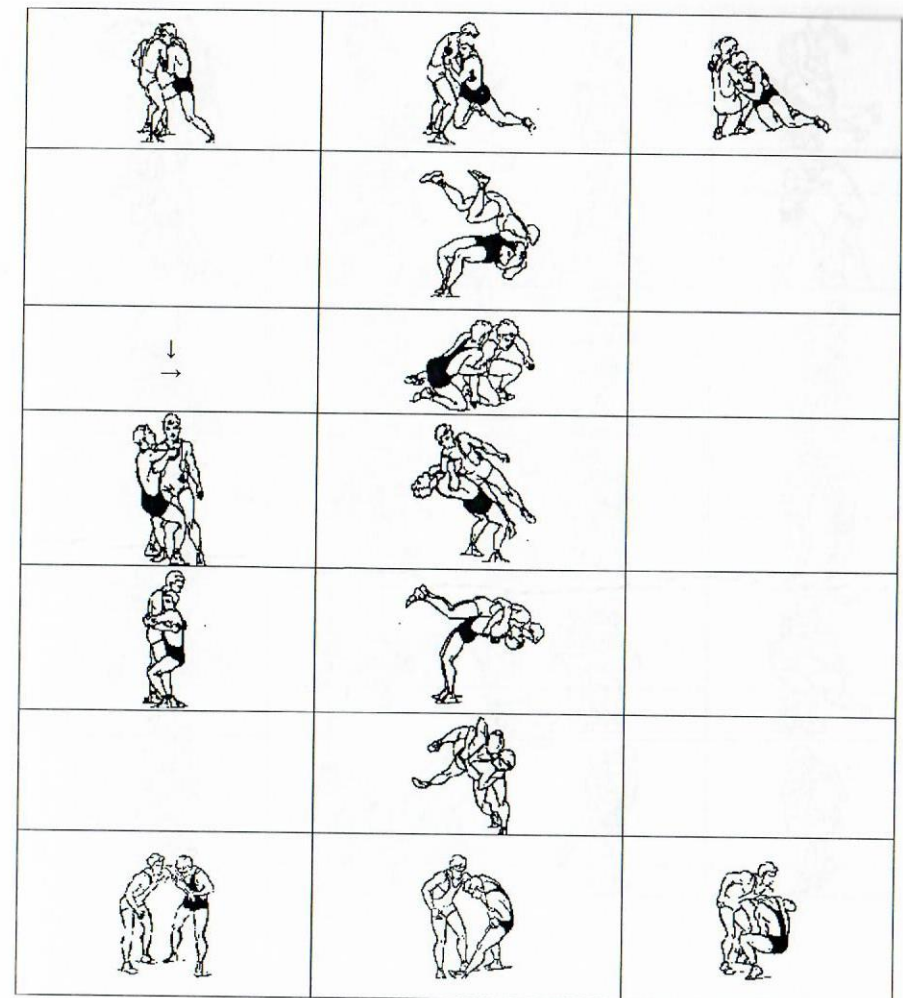
Приложение 3

Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



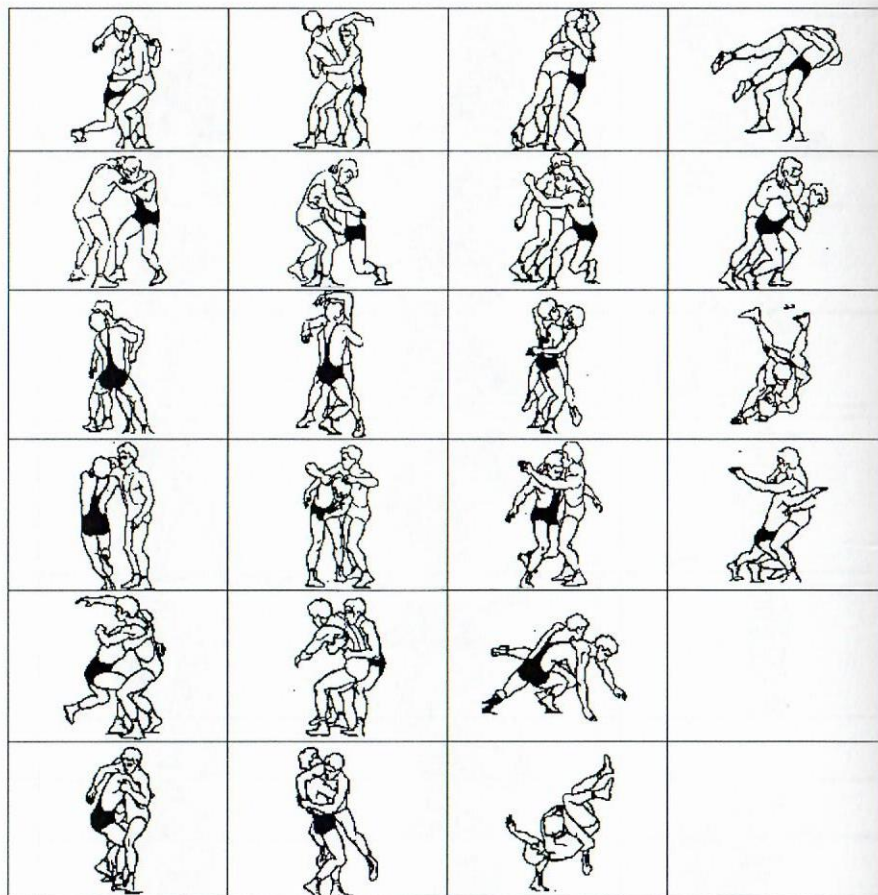
Приложение 4

Примеры содержания комбинаций от одновременной смены стойки и захвата



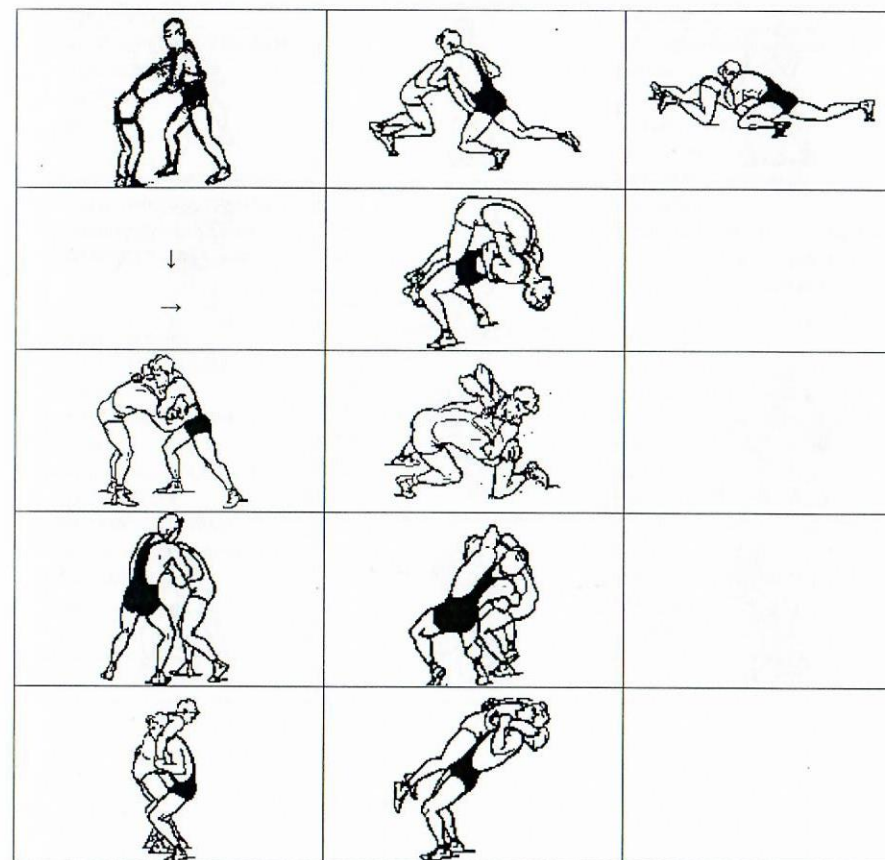
Приложение 5

Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



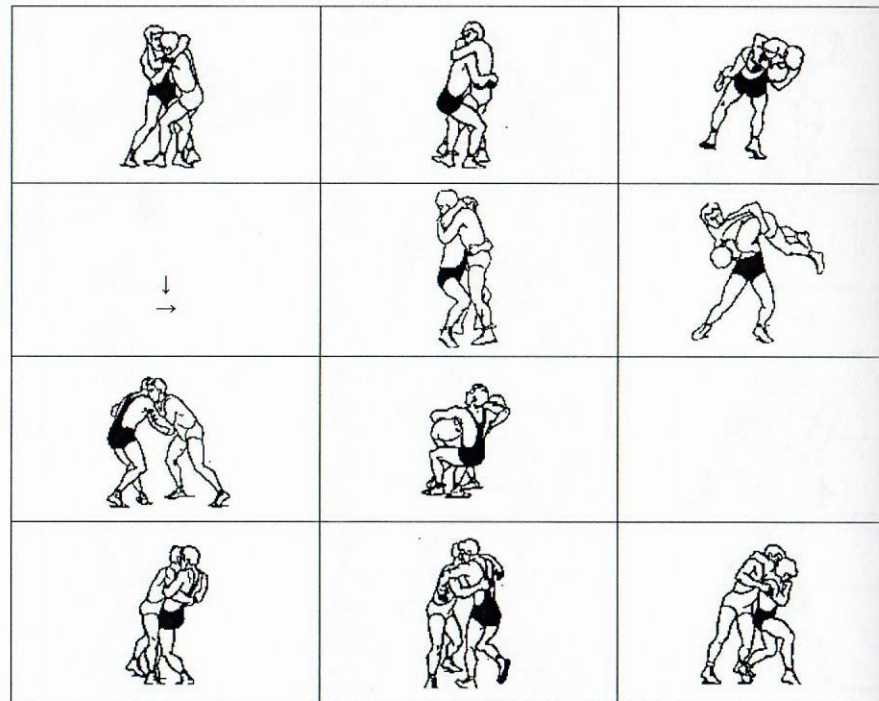
Приложение 6

Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



Приложение 7

Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



Приложение 8

Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе

Нейтрализовать:

- непрерывными атаками
- опережением
- задерживанием
- угрозами
- сменой поз
- сдерживанием захватом
- сковывающим захватом
- защитами на «выходе»
- защитой на «развитии»

Активизировать:

- входом в комбинацию
- бросков
- приобретением ближнего захвата
- провоцирующей позой
- ложной атакой
- ложными захватами
- сковывающими захватами
- демонстрацией
- пассивности

Подавить:

- непрерывными атаками
- силой
- скоростью и силой
- атаками со срывами захватов
- атаками со сменой захватов
- различными подготовками
- атаками от передвижений
- комбинациями приемов

При необходимости –
измотать

- непрерывными атаками
- угрозами
- висами
- блокирующими захватами
- защитой

Обыграть

- «встречами» на «выходе»
- «обгонами» на «выходе»
- встречами на развитии
- обгонами на развитии
- используя неудачные движения противника
- используя восстановление позы
- используя вырывание из захвата
- за счет скорости

Классификация тактики схватки в спортивной борьбе

Силы борцов	Маневр силами и средствами	Средства борцов
1	2	3
Антропометрические характеристики	Стратегический фон схватки Разведка сил и средств противника	Объем начальных технических действий
Физические качества	Учет своих сил и средств Оценка обстановки Принятие решения	Объем и разнонаправленность технического арсенала в стойке
Сенсомоторные качества	- В каких разделах техники бороться и каких избегать; - какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами; - какие силы и средства реализовывать и какими методами;	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы стоя
Интеллектуальные качества	- темп борьбы во времени схватки; - методы психологического воздействия (подавление-активизация); - методы психологической настройки (то же)	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полулёжа
Нервно-типологические особенности	- методы маскировки своих сил и средств; - учет косвенных факторов	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы в партере
Психомоторные качества	Оперативный фон схватки Обеспечение преимущественного исходного положения и методы его достижения: занятие выгодной и удобной позы; приобретение выгодного захвата	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы лёжа
Психологические свойства личности	Каких положений противника не допускать и какими методами Тактический фон схватки	Объем и надежность арсенала вспомогательных технических действий
Тактика нейтрализации атак противника статической превентивной защитой (сковывающими захватами); маневренной превентивной защитой (маневром по ковру, позами захватами); статической непосредственной защитой; динамической защитой; - контрприемами различного состава.		

Классификация стилей ведения схватки в спортивной борьбе

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
Силовой	Силовой	Темповик	Передвижением
Скоростно-силовой	Скоростно-силовой	Спуртовик	Перехватами
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Встречный темповик	Передвижениями	Встречный	Встречный
Встречный спуртовик	Захватами	Обгонный	Обгонный

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Приложение 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение №6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Техническое мастерство

Приложение 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение №7 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение №8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	24-32		33-42		43-53		54-62		Свыше 62 кг		Баллы
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
1	2											
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)											
	Бег 60 м (не более 8,8 с)											
	Бег 100 м (не более 13,8 с)											
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)											
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)											
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)											
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)											
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)											
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)											
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)											
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)											
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 48 раз)											
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)											
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)											
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)											
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)											
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)											
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)											
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 18 раз)											
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа											
	Спортивное звание											
	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса											

Приложение 14

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для этапа начальной подготовки 1-3 годов, выявляющие уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и волевых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг										Баллы
		24-32		33-42		43-53		54-62		Свыше 62 кг		
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
1.	Прыжок в длину с места (см). Проводится на ковре или резиновой дорожке в кедах	135	150	140	155	135	150	130	145	130	145	1
		145	160	150	165	145	160	140	155	140	155	2
		155	170	160	175	155	170	150	165	150	165	3
		165	180	170	185	165	180	160	175	160	175	4
		175	190	180	195	175	190	170	185	170	185	5
2.	Силовое подтягивание на перекладине до уровня подбородка (кол-во раз)	4	5	4	5	3	4	1	2	-	1	1
		5	6	5	6	4	5	2	3	1	2	2
		6	7	6	7	5	6	3	4	2	3	3
		7	8	7	8	6	7	4	5	3	4	4
3.	Челночный бег 30 м. (3 раза по 10 м) проводится босиком в зале, бег вокруг барьеров босиком	8,8	8,4	8,8	8,4	9,0	8,6	9,2	8,7	8,8	8,7	1
		8,6	8,3	8,6	8,3	8,9	8,5	9,1	8,6	8,7	8,6	2
		8,4	8,2	8,4	8,2	8,8	8,4	9,0	8,5	8,6	8,5	3
		8,3	8,1	8,3	8,1	8,7	8,3	8,9	8,4	8,5	8,4	4
		8,1	8,0	8,1	8,0	8,6	8,2	8,8	8,3	8,4	8,3	5
4.	Отжимание в упоре лёжа на полу с опорой на скамейку ногами высотой 60 см (кол-во раз)	10	15	10	15	9	13	7	11	5	7	1
		15	20	15	20	13	17	10	14	7	9	2
		20	25	20	25	17	21	13	17	9	11	3
		25	30	25	30	21	25	16	20	11	13	4
		30	35	30	35	25	29	19	24	13	15	5
5.	Подъем в сед из положения лёжа на спине, руки с 2,5-килограммовым диском за головой, ноги фиксируются (кол-во раз)	10	15	10	15	9	13	8	12	5	8	1
		15	20	15	20	14	18	12	16	8	11	2
		20	25	20	25	19	23	16	20	11	14	3
		25	30	25	30	23	27	20	23	14	17	4
		30	35	30	35	27	31	24	26	17	20	5
6.	Челночный бег 240 м. (8x30 м) с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров в кедах (сек) отрезками по 30 м	2,08	2,04	2,04	2,02	2,09	2,05	2,10	2,08	2,08	2,06	1
		2,06	2,02	2,02	2,00	2,07	2,03	2,08	2,06	2,06	2,04	2
		2,04	2,00	2,00	1,58	2,05	2,01	2,06	2,04	2,04	2,02	3
		2,02	1,58	1,58	1,56	2,03	1,59	2,04	2,02	2,02	2,00	4
		2,00	1,56	1,56	1,54	2,01	1,57	2,02	2,00	2,00	1,58	5
7.	Время удержания ног в положении угла 90° в висе на гимнастической стенке (сек.)	3	4	3	4	2	3	-	2	-	-	1
		5	6	5	5	4	5	2	3	2	3	2
		7	8	7	8	6	7	3	4	3	4	3
		9	10	9	10	8	9	4	5	4	5	4
		11	12	11	12	10	11	5	6	5	6	5

Упражнения для выявления уровня гибкости, координационных способностей и равновесия

№	Наименование норматива	Качество выполнения	Балл
1.	Наклон вперед из седа ноги врозь на полу, руки в сторону, голова поднята, спина прямая	Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты	5
		Наклон вперед прямой спиной на 3/4 (78°)	4
		Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	3
		Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	1
2.	«Мост» гимнастический	Ноги прямые, плечи перпендикулярны полу	5
		Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	4
		Согнутое ноги, плечи под углом 45°	3
		Сильно согнутые ноги, плечи под углом в 30°	1
3.	«Шпагат»	Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	5
		Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	4
		Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	3
		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1
4.	Прохождение по низкому бревну или перевернутой гимнастической скамейке, руки за головой	Уверенно без потери равновесия	5
		Уверенно, но с одним падением или неуверенно без падений	4
		Неуверенно, с падением	3
		Неоднократное падение	1
5.	Из упора присев выполнить пять (5) кувырков вперед	Четкое, правильное и ритмичное выполнение	5
		Правильное, но медленное и неритмичное выполнение	4
		Медленное и неточное выполнение	3
		Неумение выполнить упражнение	1
6.	Из упора присев выполнить пять (5) кувырков назад	Четкое, правильное и ритмичное выполнение	5
		Правильное, но медленное и неритмичное выполнение	4
		Медленное и неточное выполнение	3
		Неумение выполнить упражнение	1

Оценка результатов по сумме баллов для борцов этапа начальной подготовки по ОФП и СФП (ЭНП)

57-62 балла – отлично (5).

47-56 баллов – хорошо (4).

37-46 баллов – удовлетворительно (3).

Менее 37 баллов – плохо (1).

Оценка выполнения технических действий в стойке и в партере на этапе начальной подготовки 1-2 годов

Выполняется слитно без остановок с четким прохождением фаз приема.

Критерии оценки техники выполнения приемов	Оценка в баллах
- слитно без остановок, с четким прохождением фаз приема	10
- слитно, без четкого прохождения фаз приема	8
- с остановками в фазах приема	4
- неуверенно с большой остановкой в фазах приема	1

Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-го года

Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки		
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97			
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров (3 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1		
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2		
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3		
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4		
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5		
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6		
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7		
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8		
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9		
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10		
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1		
		5	5	6	6	6	3	2		
		6	6	7	7	7	4	3		
		7	7	8	8	8	5	4		
		8	8	9	9	9	6	5		
		9	9	10	10	10	7	6		
		10	10	11	11	11	8	7		
		11	11	12	12	12	9	8		
		12	12	13	13	13	10	9		
		13	13	14	14	14	11	10		
		3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
				175	180	185	205	210	185	2
				180	185	190	210	215	220	3
185	190			195	215	220	225	4		
190	195			200	220	225	230	5		
195	200			205	225	230	235	6		
200	205			210	230	235	240	7		
205	210			215	235	240	245	8		
210	215			220	240	245	250	9		
215	220			225	245	250	255	10		

Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой

выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4
		13	14	15	15	12	7	5
		14	15	16	16	13	8	6
		15	16	17	17	14	9	7
		16	17	18	18	15	10	8
		17	18	19	19	16	11	9
		18	19	20	20	17	12	10

Нормативы для выявления уровня развития общей выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров (желательно босиком)	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

Упражнения для выявления координационных способностей на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-го года

№	Наименование норматива	Качество выполнения	Оценка
		С остановками, небольшое отклонение от плоскости	8
		Ноги сильно отходят от плоскости вращения (30-40°)	4
		Ноги почти не отрываются от опоры или падение в сторону	1
2.	Кувырок назад в стойку на руках	Выход вертикально в стойку	10
		Выход в стойку с небольшим отклонением от вертикали	8
		Выход в стойку со значительным отклонением от вертикали	4
		Выполнение обычного кувырка назад	1

**Нормативы для выявления развития технических элементов и
специальной выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек и в правую сторону 30 сек (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10
3.	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	1
		12	12	13	13	11	9	2
		13	13	14	14	12	10	3
		14	14	15	15	13	11	4
		15	15	16	16	14	12	5
		16	16	17	17	15	13	6
		17	17	18	18	16	14	7
		18	18	19	19	17	15	8
		19	19	20	20	18	16	9
		20	20	21	21	19	17	10

**Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях
ОФП и СФП борцами тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) 1-го года**

Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
54-63	6-7	Отлично
45-53	5-6	Хорошо
36-44	4-5	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
18-21	6-7	Отлично
15-17	5-6	Хорошо
12-14	4-5	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
72-84	6-7	Отлично
60-71	5-6	Хорошо
48-59	4-5	Удовлетворительно

Приложение 16

Контрольные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 2-го года

Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров (3 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
		13	13	14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
		210	215	220	240	245	250	9
		215	220	225	245	250	255	10

Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
		15	16	17	17	16	14	10
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4
		13	14	15	15	12	7	5
		14	15	16	16	13	8	6
		15	16	17	17	14	9	7
		16	17	18	18	15	10	8
		17	18	19	19	16	11	9
		18	19	20	20	17	12	10

Нормативы для выявления уровня развития общей выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров. (желательно босиком)	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,99	1,98	2,00	2,04	3
		2,00	1,98	1,97	1,96	1,98	2,02	4
		1,98	1,96	1,95	1,94	1,96	2,00	5
		1,96	1,94	1,93	1,92	1,94	1,98	6
		1,94	1,92	1,91	1,90	1,92	1,96	7
		1,92	1,90	1,89	1,88	1,90	1,94	8
		1,90	1,88	1,87	1,86	1,88	1,92	9
		1,88	1,86	1,85	1,84	1,86	1,90	10

Упражнения для выявления координационных способностей на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№	Наименование норматива	Качество выполнения	Оценка
1.	Переворот с головы (подъем разгибом)	Выполнение с приземлением на прямые ноги	10
		С приземлением на согнутые ноги	8
		Медленное неуверенное выполнение с приземлением на согнутые ноги	4
		Выполнение с последующим падением	1
2.	Переворот вперед с разбега (переворот через прямые руки)	Выполняется с приземлением на прямые руки	10
		С приземлением на согнуты ноги	8
		Согнутые на опоре руки, приземление на согнутые ноги	4
		Касание головой ковра (переворот с головы)	1

Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	1
		12	12	13	13	11	9	2
		13	13	14	14	12	10	3
		14	14	15	15	13	11	4
		15	15	16	16	14	12	5
		16	16	17	17	15	13	6
		17	17	18	18	16	14	7
		18	18	19	19	17	15	8
		19	19	20	20	18	16	9
		20	20	21	21	19	17	10

Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях ОФП и СФП борцов тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года

Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
63-72	7-8	Отлично
54-62	6-7	Хорошо
45-53	5-6	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
21-24	7-8	Отлично
18-20	6-7	Хорошо
15-17	5-6	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
84-96	7-8	Отлично
72-83	6-7	Хорошо
60-71	5-6	Удовлетворительно

Приложение 17

Контрольные нормативы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-го года

Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров (3 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
		8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5	2	1
		5	5	6	6	6	3	2
		6	6	7	7	7	4	3
		7	7	8	8	8	5	4
		8	8	9	9	9	6	5
		9	9	10	10	10	7	6
		10	10	11	11	11	8	7
		11	11	12	12	12	9	8
		12	12	13	13	13	10	9
		13	13	14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
		210	215	220	240	245	250	9
		215	220	225	245	250	255	10

Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки		
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97			
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1		
		8	9	10	11	10	4	2		
		9	10	11	12	11	5	3		
		10	11	12	13	12	6	4		
		11	12	13	14	13	7	5		
		12	13	14	15	14	8	6		
		13	14	15	16	15	9	7		
		14	15	16	17	16	10	8		
		15	16	17	18	17	11	9		
		16	17	18	19	18	12	10		
		2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
				7	8	9	9	8	6	2
				8	9	10	10	9	7	3
				9	10	11	11	10	8	4
				10	11	12	12	11	9	5
				11	12	13	13	12	10	6
12	13			14	14	13	11	7		
13	14			15	15	14	12	8		
14	15			16	16	15	13	9		
15	16			17	17	16	14	10		
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)			9	10	11	11	8	3	1
				10	11	12	12	9	4	2
				11	12	13	13	10	5	3
				12	13	14	14	11	6	4

Нормативы для выявления уровня развития общей выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров (желательно босиком)	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

Упражнения для выявления координационных способностей

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	«Рондад»	Выполняется с последующим отскоком на прямых ногах, руки вверх	10
		С последующим отскоком руки опущены	8
		Подседание во время отскока	4
		Отклонение от вертикальной плоскости, подседание во время отскока	1
2.	Переворот назад «Фляк»	Выполняется с отскоком после выполнения	10
		С подседанием во время приземления	8
		С приземлением на колени	4
		Со страховкой	1

Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек и в правую сторону 30 сек (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10
3.	Бросок «прогибом» партнера собственного веса в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	2
		12	12	13	13	11	9	3
		13	13	14	14	12	10	4
		14	14	15	15	13	11	5
		15	15	16	16	14	12	6
		16	16	17	17	15	13	7
		17	17	18	18	16	14	8
		18	18	19	19	17	15	9
		19	19	20	20	18	16	10

**Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях
ОФП и СФП борцами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года**

Т(СС)-3 (возраст 15-16 лет)		
Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
72-81	8-9	Отлично
63-71	7-8	Хорошо
54-62	6-7	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
24-27	8-9	Отлично
21-23	7-8	Хорошо
18-20	6-7	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
96-108	8-9	Отлично
84-95	7-8	Хорошо
72-83	6-7	Удовлетворительно

Приложение 18

Контрольные нормативы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4-го года

Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров (3 раза по 10 м), бегать босиком	8,7	8,6	8,5	8,5	8,6	8,7	1
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров (3 раза по 10 м), бегать босиком	8,6	8,5	8,4	8,4	8,5	8,6	2
		8,5	8,4	8,3	8,3	8,4	8,5	3
		8,4	8,3	8,2	8,2	8,3	8,4	4
		8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	5
		8,2	8,1	8,0	8,0	8,1	8,2	6
		8,1	8,0	7,9	7,9	8,0	8,1	7
		8,0	7,9	7,8	7,8	7,9	8,0	8
		7,9	7,8	7,7	7,7	7,8	7,9	9
		7,8	7,7	7,6	7,6	7,7	7,8	10
		2.	Подтягивание на перекладине до уровня подбородка за 15 сек (кол-во раз)	4	4	5	5	5
5	5			6	6	6	3	2
6	6			7	7	7	4	3
7	7			8	8	8	5	4
8	8			9	9	9	6	5
9	9			10	10	10	7	6
10	10			11	11	11	8	7
11	11			12	12	12	9	8
12	12			13	13	13	10	9
13	13			14	14	14	11	10
3.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	170	175	180	200	205	180	1
		175	180	185	205	210	185	2
		180	185	190	210	215	220	3
		185	190	195	215	220	225	4
		190	195	200	220	225	230	5
		195	200	205	225	230	235	6
		200	205	210	230	235	240	7
		205	210	215	235	240	245	8
210	215	220	240	245	250	9		
215	220	225	245	250	255	10		

Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рынков) до уровня подбородка. (кол-во раз)	7	8	9	10	9	3	1
		8	9	10	11	10	4	2
		9	10	11	12	11	5	3
		10	11	12	13	12	6	4
		11	12	13	14	13	7	5
		12	13	14	15	14	8	6
		13	14	15	16	15	9	7
		14	15	16	17	16	10	8
		15	16	17	18	17	11	9
		16	17	18	19	18	12	10
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	6	7	8	8	7	5	1
		7	8	9	9	8	6	2
		8	9	10	10	9	7	3
		9	10	11	11	10	8	4
		10	11	12	12	11	9	5
		11	12	13	13	12	10	6
		12	13	14	14	13	11	7
		13	14	15	15	14	12	8
		14	15	16	16	15	13	9
		15	16	17	17	16	14	10
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	9	10	11	11	8	3	1
		10	11	12	12	9	4	2
		11	12	13	13	10	5	3
		12	13	14	14	11	6	4

Нормативы для выявления уровня развития общей выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров (желательно босиком)	2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,00	1,58	1,57	1,56	1,58	2,02	4
		1,58	1,56	1,55	1,54	1,56	2,00	5
		1,56	1,54	1,53	1,52	1,54	1,58	6
		1,54	1,52	1,51	1,50	1,52	1,56	7
		1,52	1,50	1,49	1,48	1,50	1,54	8
		1,50	1,48	1,47	1,46	1,48	1,52	9
		1,48	1,46	1,45	1,44	1,46	1,50	10

Упражнения для выявления координационных способностей⁵

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	Сальто вперед с разбега	Выполняется с большой амплитудой с четким приземлением	10
		С большой амплитудой, но неустойчивым приземлением	8
		С малой амплитудой	4
		С малой амплитудой и с последующим падением после приземления	1
2.	Комбинация: рондад – фляк	Выполняется слитно с последующим отскоком	10
		С большой амплитудой вверх	8
		Неуверенно, с небольшой остановкой после рондада	4
		Со страховкой	1

Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг						Очки
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз в обе стороны)	12	14	12	12	10	6	1
		14	16	14	14	12	8	2
		16	18	16	16	14	10	3
		18	20	18	18	16	12	4
		20	22	20	20	18	14	5
		22	24	22	22	20	16	6
		24	26	24	24	22	18	7
		26	28	26	26	24	20	8
		28	30	28	28	26	22	9
		30	32	30	30	28	24	10
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	21	22	22	21	18	12	1
		22	23	23	22	19	13	2
		23	24	24	23	20	14	3
		24	25	25	24	21	15	4
		25	26	26	25	22	16	5
		26	27	27	26	23	17	6
		27	28	28	27	24	18	7
		28	29	29	28	25	19	8
		29	30	30	29	26	20	9
		30	31	31	30	27	21	10

⁵ Для тяжелых весовых категорий требования снижаются на один год.

3.	Бросок «прогибом» партнера собственного веса в течение 1 мин (кол-во раз)	11	11	12	12	10	8	2
		12	12	13	13	11	9	3
		13	13	14	14	12	10	4
		14	14	15	15	13	11	5
		15	15	16	16	14	12	6
		16	16	17	17	15	13	7
		17	17	18	18	16	14	8
		18	18	19	19	17	15	9
		19	19	20	20	18	16	10
		20	20	21	21	19	17	

Оценка результатов по сумме баллов, набранных во всех упражнениях ОФП и СФП борцами тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года

Т(СС) – 4 (возраст – 16-17 лет)		
Сумма баллов	Балл за упражнение	Оценка
Сумма баллов по общей физической подготовке		
81-90	9-10	Отлично
72-81	8-9	Хорошо
63-71	7-8	Удовлетворительно
Сумма баллов по специальной физической подготовке		
27-30	9-10	Отлично
24-26	8-9	Хорошо
21-23	7-8	Удовлетворительно
Сумма баллов по ОФП и СФП		
108-120	9-10	Отлично
96-107	8-9	Хорошо
84-95	7-8	Удовлетворительно

Приложение 19

Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года (17-18 лет)

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг									
		50	55	59	66	71	75	80	85	98	130
Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	24	22	22	21	20	18	17	15	13	11
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	23	23	23	22	22	22	20	20	16	14
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	47	52	60	62	67	70	72	75	80	85
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	62	65	75	80	85	87	95	100	110	117
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	75	80	85	92	97	105	110	120	130	135
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,9	7,9	7,9	8,2
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3	8,0	8,2	8,5	9,0	10,2
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	10	10	10	10	10	9	9	9	8	7
Выносливость											
1.	Бег 5 000 м по стадиону (мин)	24	23	22	22	22	22	25	25	26	28
2.	Бег 800 м – 2 круга с мин перерывом (сек)	6,10	6,00	5,50	5,50	5,50	6,00	6,00	6,10	6,20	6,30
Специальная выносливость											
1.	Общее кол-во броском манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	81	81	75	75	71	71	71	71	69	69

Приложение 20

Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года (18-19 лет)

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг									
		50	55	59	66	71	75	80	85	98	130
Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	26	24	24	23	22	20	18	16	14	12
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	28	26	26	25	24	22	20	18	18	15
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	55	60	65	70	72	77	82	87	90	96
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	70	72	82	87	90	95	100	105	115	130
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	85	90	95	100	105	115	125	135	145	150
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,8	7,8	7,8	8,1
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,4	8,9	8,6	8,4	8,2	7,9	8,1	8,4	8,9	10,1
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	11	11	11	11	11	10	10	10	9	8
Выносливость											
1.	Бег 5 000 м по стадиону (мин)	23	22	21	21	21	21	24	24	25	27
2.	Бег 800 м – 2 круга с мин перерывом (сек)	5,50	5,40	5,30	5,30	5,30	5,40	5,40	5,50	6,00	6,10
Специальная выносливость											
1.	Общее кол-во броском манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	86	86	80	80	76	76	74	74	72	72

Приложение 21

Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-го года (19-20 лет)

№	Наименование норматива	Весовая категория									
		50	55	57	62	68	74	82	90	100	+100
Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	28	27	27	26	25	23	22	21	19	16
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	30	28	28	27	27	24	22	20	18	16
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	57	62	67	72	77	82	85	90	97	100
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	72	75	90	95	100	102	107	110	120	135
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	90	100	105	110	120	130	135	145	160	165
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,8	7,8	7,8	7,8	8,1
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,3	8,8	8,5	8,3	8,1	7,8	8,0	8,3	8,8	9,9
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
Выносливость											
1.	Бег 5 000 м по стадиону (мин)	22,30	21,30	20,30	20,30	20,30	20,30	23,30	23,30	24,30	26,30
2.	Бег 800 м – 2 круга с минутным перерывом (сек)	5,30	5,20	5,10	5,10	5,10	5,20	5,20	5,30	5,40	5,50
Специальная выносливость											
1.	Общее кол-во броском манекена прогибом за 2 периода по 3 мин. с минутным перерывом	91	91	85	85	81	81	77	77	75	75

Приложение 22

Контрольные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства (20 лет и более)

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг									
		50	55	57	62	68	74	82	90	100	+100
Сила и силовая выносливость											
1.	Силовое подтягивание на перекладине (кол-во раз)	30	30	30	28	28	26	26	26	24	20
2.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз)	32	30	30	30	29	27	25	23	22	21
3.	Рывок штанги двумя руками (кг)	60	65	72	77	80	85	90	100	102	105
4.	Подъем штанги на грудь (кг)	75	80	95	100	110	110	115	120	130	145
5.	Приседание со штангой на плечах (кг)	100	105	115	125	135	140	145	155	170	180
Быстрота											
1.	Бег 60 м с низкого старта (сек)	8,0	8,0	8,0	8,0	7,9	7,8	7,7	7,7	7,7	8,0
2.	Лазание по канату 5 м (сек)	9,2	8,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,9	8,2	8,7	9,7
3.	Кол-во бросков партнера своего веса прогибом за 20 сек	13	13	12	12	12	10	10	10	9	9
Выносливость											
1.	Бег 5 000 м по стадиону (мин)	22	21	20	20	20	20	23	23	24	26
2.	Бег 800 м – 2 круга с минутным перерывом (сек)	5,10	5,00	4,50	4,50	4,50	5,00	5,00	5,10	5,20	5,30
Специальная выносливость											
1.	Общее кол-во броском манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом	96	96	90	90	86	86	80	80	78	78

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ
БОРЬБЕ**

Атакуемый (Противник) — борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий.

Атакующий — борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

Броски в партере — приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, предварительно оторвав его от ковра.

Броски накатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к коврику, перебрасывая его ноги через голову.

Броски наклоном — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к коврику.

Броски прогибом — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к коврику.

Броски через плечи (мельница) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону (в сторону-назад, в сторону-вперед), переворачивает спиной к коврику.

Броски через спину — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Бросок вертушкой — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, поворачиваясь боком к противнику и повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к коврику.

Бросок зависом — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника,

загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к коврику.

Бросок скручиванием — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотный захват, он резким рывком руками вверх-на себя-в сторону (скручивающим движением) отрывает атакуемого от ковра и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

Выведение из равновесия — действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

Вызов — действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Высед — действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

Выход наверх — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Дожим — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину.

Забегание на мосту — действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

Заведение — действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Захват — действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

Захват ближней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

Захват дальней руки — действие, при котором атакующий захватывает в

стойке или партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

Захват дальней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье под туловищем, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки атакуемого.

Захват одноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую

Захват плеча и шеи — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

Захват плеча с шеей сбоку — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, слева от противника, накладывает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его грудь и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват предплечья изнутри — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, справа от противника, захватывает правой рукой предплечье его правой руки с внутренней стороны.

Захват разноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

Захват разноименной руки и туловища спереди — действие в стойке, при выполнении которого борец захватывает спереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище.

Захват рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

Захват туловища с рукой — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище противника между своими руками соединяя пальцы рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Этот захват выполняется в стойке спереди, сбоку, сзади; в партере — сзади, сбоку.

Захват шеи из-под дальнего плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, подводит руку

Захват шеи из-под плеч — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь спереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи из-под плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих в крючок.

Захват шеи с плечом — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи с плечом сверху — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в крючок (или захватывает свое предплечье).

Захват шеи с плечом сзади (сбоку-сверху) — действие в партере при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника, зажимает его ближнее плечо и шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

Зашагивание — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Защита — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

Ключ — захват, применяемый в партере, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

Комбинация — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Комбинация захватов — такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

Контратакующий — борец, выполняющий контрприем.

Контрприем — ответный прием на прием или контрприем противника.

Контрприем с уходом с моста — действие, позволяющее борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

Крючок — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

Ложный прием — прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

Маневрирование — действие борца в стойке, заключающееся в пе-

редвижении по коврику в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

Маскировка — различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Мост — положение, в котором борец, прогнувшись, опирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

Накрывание — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

Нырок — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

Обманное действие — действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

Обратный захват запястий — действие в стойке, при котором борец, повернув кисти большими пальцами вниз, захватывает сверху противника за запястья.

Обратный захват туловища — действие в партере или стойке, при котором борец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

Опасное положение — положение, когда борец оказывается обращенным к коврику спиной.

Опережение — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки.

Осаживание — силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Основные положения в борьбе — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

Основные технические действия в борьбе — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Отключить руку (руки) — действие в партере или стойке, при котором атакующий лишает противника возможности оказать активное сопротивление захваченной рукой.

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, опираясь локтями в ковер (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Перевод — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

Переводы вращением (вертушки) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, поворачиваясь под ней кругом, переводит его в партер.

Переводы нырком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.

Переводы рывком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер.

Переворот — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

Переворот с моста — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

Перевороты забеганием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

Перевороты накатом (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к коврику через его голову.

Перевороты перекатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику через его голову.

Перевороты переходом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, перемещаясь через него на другую сторону.

Перевороты прогибом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к коврику, а сам ложится грудью вниз.

Перевороты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к коврику.

Перекрытие ноги — действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника. **Поворот** — действие в стойке, с помощью которого борец поворачивает противника к себе спиной или боком.

Повторная атака — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника. под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Подбив — действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от коврика, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

Полумост — положение, в котором борец, прогнувшись, опирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

Прием — атакующее техническое действие, с помощью которого борец добивается чистой победы над противником или преимущества.

Простой захват — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Разведка — различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о противнике.

Разворот — действие борца, при выполнении которого он, падая назад в прогнутом или отклоненном положении, начинает поворачиваться грудью вниз, не касаясь коврика.

Рывок — действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнований), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

Сбивание — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от коврика с последующим падением его на спину, на бок или грудью к коврику.

Связка — сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

Сковывание — действие борца, заключающееся в удержании руками

отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

Скручивание — сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Сложный захват — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Способ тактической подготовки приема — совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

Стойка — положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Тактическая подготовка захвата — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

Тактическая подготовка приема — рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного приема.

Тактическое действие — составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

Толчок — действие, при котором борец, опираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение.

Угроза — видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

Уход с моста — действие, с помощью которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудью к коврику.

А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»)**

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60×90 1/16.
Усл. печ. л. 15,75. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- организация и проведение официальных спортивных и физкультурных мероприятий, в том числе первенств России, Спартакиад и Универсиад;
- организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;
- консультационная работа по вопросам подготовки спортивного резерва, в том числе правовым, финансовым, методическим;
- создание единого информационного пространства в системе подготовки спортивного резерва.

**Адрес: 105064, Москва, ул. Казакова, 18/8. Тел./факс: + 7 (499) 261-72-72
E-mail: info@sport-rezerv.ru**

www.sport-rezerv.ru