

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва № 2
Комитета по физической культуре и спорту
администрации города Пятигорска**

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта греко-римская борьба, утвержденного
приказом Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 г.**

**Срок реализации Программы: с 1 сентября 2015 г. по 31 августа 2020г.
Год составления Программы: 2015 г.**

Утверждено на заседании
методического совета
МБУ СШОР № 2
Протокол №
от «__» _____ 20__ г.
Председатель
Директор МБУ СШОР № 2
_____ К.В. Петров

г. Пятигорск
2015 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
1.1. Структура программы	4
1.2. Задачи программы	5
1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.5. Структура системы многолетней подготовки	8
2. Нормативная часть	9
2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки	9
2.2. Продолжительность 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	11
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба	12
2.3.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)	13
2.3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)	14
2.3.3. Техническая подготовка	15
2.3.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения	15
2.3.3.2. Группы начальной подготовки свыше года обучения	17
2.3.3.3. Тренировочные группы до двух лет обучения	19
2.3.3.4. Тренировочные группы свыше двух лет обучения	22
2.3.3.5. Группы спортивного совершенствования до двух лет обучения	25
2.3.3.7. Группы спортивного совершенствования свыше двух лет обучения	26
2.3.3.8. Группы высшего спортивного мастерства	27
2.3.4. Тактическая подготовка	27
2.3.5. Психологическая подготовка	28
2.3.6. Теоретическая подготовка	28
2.3.7. Восстановительные мероприятия	34
2.3.7.1. Методологические средства восстановления	34
2.3.7.2. Медико-биологические средства восстановления	34
2.3.7.3. Психологические средства восстановления	35
2.3.7.4. Общие методические рекомендации	35
2.3.8. Инструкторская и судейская практика	35
2.3.9. Участие в соревнованиях	36
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт. борьба	37
2.5. Режимы тренировочной работы	39
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	39
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	40
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	43
2.9. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки	45
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	46
2.10.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	46
2.10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки свыше года обучения	47
2.10.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	47
2.10.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года обучения	48
2.10.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения	48
2.10.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном четвертого года обучения	49

2.10.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивного совершенствования	50
2.10.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы высшего спортивного мастерства	50
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	52
2.12. Структура годичного цикла	52
2.12.1. Примерный годовой график распределения часов для группы НП-1	53
2.12.2. Примерный годовой график распределения часов для группы НП-свыше года	54
2.12.3. Примерный годовой график распределения часов для групп Т-1, Т-2	54
2.12.4. Примерный годовой график распределения часов для группы Т-свыше двух лет обучения	55
2.12.5. Примерный годовой график распределения часов для группы СС	55
2.12.6. Примерный годовой график распределения часов для группы ВСМ	56
2.13. Перечень тренировочных сборов	56
3. Методическая часть	58
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	59
3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	59
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	60
3.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	61
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	61
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	62
3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	63
3.5.1. Врачебный контроль	63
3.5.2. Психологический контроль	64
3.5.3. Биохимический контроль	65
3.6. Структура типового практического тренировочного занятия	66
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	66
3.8. Планы применения восстановительных средств	68
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	68
3.10. Инструкторская и судейская парактика	68
4. Система контроля и зачетные требования	68
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба	68
4.2. Требования к результатам реализации Программы	68
4.2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку	70
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	70
5. Перечень информационного обеспечения	71
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	71
7. Список литературы	71

1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов спорта) и современных тенденций развития спортивной борьбы с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта греко-римская борьба. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.1. Структура программы

Программа включает в себя следующие разделы:

- пояснительную записку (структура программы, задачи программы, характеристика вида спорта, отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, принципы программы, структура системы многолетней подготовки);
- нормативную часть (порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, минимальные требования к

экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла);

- методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-методического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики, систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико - тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико - биологического обследования);
- заключительные положения (список используемой литературы).

1.2. Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие физическому, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию;
- укрепление здоровья;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка инструкторов и судей по виду спорта греко-римская борьба.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена,

освоения сложнокоординационной техникой выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

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

Спортивная подготовка - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля);

- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения;

- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы спортивной подготовки борцов:

- многоуровневость;
- сложность;
- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять структуру и содержание двигательных заданий.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Система спортивной подготовки борцов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских борцов основывается прежде всего на научно-методическом обосновании, а также практическом опыте и мастерстве тренеров.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных борцов, как система, обладает и специфическими принципами:

1. *Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата* выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляют

объективное содержание любой спортивной деятельности, а греко-римская борьба является уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействует развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы борцов. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых приемов, стабильность выполнения приемов, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности борцов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. *Принцип индивидуализации*, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки должна основываться на использовании тех приемов и их комбинаций, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточном уровне на каждой тренировке.

4. *Принцип оптимальности* тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, борец может уметь выполнять большое количество отдельных приемов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. *Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности*. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для борцов высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной

борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности борцов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. *Принцип тренерской управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

1.5. Структура системы многолетней подготовки

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания тренировочных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в спортивной школе программой спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапов многолетней подготовки в теории и методике греко-римской борьбы:

-Этап начальной подготовки

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие, изучение специальных подготовительных упражнений, простых форм борьбы, самостраховки, несложных приемов борьбы в партере и стойке, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап, норм II и I юношеского разряда.

Длительность -3 года. Возраст зачисления -10 лет.

- Тренировочный этап

Основные задачи: воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование специальных упражнений, дальнейшее изучение техники и тактики борьбы, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, выполнение контрольных нормативов, норм III, II и I спортивного разряда.

Длительность - 4 года. Возраст – 12-14 лет.

- *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Основные задачи: дальнейшее совершенствование физических качеств, повышение специальной тренированности борца, повышение уровня морально-волевой подготовленности, дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам, выполнение норм «Кандидат в мастера спорта России», «Мастер спорта России».

Длительность – 3 года. Возраст – 14-16 лет.

- *Этап высшего спортивного мастерства*

Основные задачи: максимальная реализация индивидуальных возможностей, дальнейшее повышение уровня физической, психологической, технической, тактической и теоретической подготовленности, результативная соревновательная деятельность, выполнение индивидуального плана, выполнение норматива звания «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный Мастер спорта России».

Длительность - без ограничений. Возраст - 16 и более лет.

2. Нормативная часть

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Порядок приема, условия зачисления и перевода на последующий год обучения и этап подготовки

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по греко-римской борьбе.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний (допуске к тренировочным занятиям);
- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 2 штуки).

В заявлении фиксируются факт ознакомления детей и их родителей (законных представителей) с Уставом спортивной школы и ее локальными нормативно - правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для

освоения программ спортивной подготовки.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Прием в Учреждение оформляется приказом руководителя (директора) Учреждения.

В приеме ребенка в Учреждение может быть отказано по медицинским показаниям.

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки;
- на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) зачисляются занимающиеся, прошедшие не менее года этап начальной подготовки, здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения) на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке;
- на этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе лица, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения, выполнившие требования по спортивной подготовке КМС, МС;
- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию мастера спорта России и не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский (молодежный), основной состав сборной России.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность по решению тренерского совета продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе спортивной

подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, за рамками муниципального задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий год и (или) этап спортивной подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом руководителя (директора) Учреждения с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Продолжительность 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

Продолжительность 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 установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и приведены в таблице № 2.2.1.

Таблица № 2.2.1.

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

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

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся. Возрастной период с 10 до 12 лет охватывает тренировочный этап подготовки. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в 14-16 лет у детей происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У мальчиков начинается половое созревание, в связи с этим у них в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (16-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, приведено в таблице № 2.2.2.

Таблица № 2.2.2.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	До года	Свыше года				
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
Техническая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

2.3.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

- **Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно, одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

- **Упражнения для ног.** В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах.

- **Упражнения для рук, туловища и ног.** В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой.

- **Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.** Отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и, упираясь ладонями, попеременное сгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения с предметами.

- Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

- С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом: соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

- *Упражнения с отягощениями.* С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. С штангой - приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гириями- выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, тулов ищем, удерживания гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

3.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м. с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

4.Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Плавание на короткие дистанции (25, 30, 100 м.), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

5.Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

2.3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)

1.Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь; упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги

противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

2. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

3. Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

4. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

5. Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя (грудью, боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки, напряженное падение на ковер при проведении приемов, на выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

2.3.3. Техническая подготовка

2.3.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1 Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) поворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную руку (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защита: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или опереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной рукой в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевероты переходом.

1. С ключом и захватом подбородка. Защита: а) не давать перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь набок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переверота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переверота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.
2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.
2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Захват туловища рукой. Защита: прижаться тазом к коверу и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переверота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименных приемов).
2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переверот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону - переверотом рычагом.
2. Переверот захватом руку сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переверот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке.

1.Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо (изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок за запястье.

2. Перевод нырком-захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок за запястье и шею.

3. Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею (изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой) (изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (изучается после освоения одноименных приемов).

Примерная комбинация приемов.

Перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

2.3.3.2. Группы начальной подготовки свыше года

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защита: а) выставить вперед, захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием.

1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защита: а) поднять голову и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом.

1. С рычагом. Защита: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом.

Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижать тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ.

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот захватом сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.
2. Переворот рычагом. Защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком.

Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушки).

1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.
2. Захватом руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом.

1. Захватом шеи и плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой.
2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница).

Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею плечом сверху. Контрприемы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сбивание.

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.
2. Захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов.

1. Перевод рывком за руку. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него, бросок подворотом захватом руки.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего - перевод рывком захватом руки.
3. Сбивание захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки через плечо.
3. Сбивание захватом руки. Защита: в момент толчка отставит ногу назад - перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.
2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

2.3.3.3. Тренировочные группы до 2-х лет

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защита: а) отвести руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.
2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.
3. Обратным ключом. Защита: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставленной ноги в сторону переворота.
4. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом.

1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.
2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: а) давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к ковра и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот забеганием.

Захватом шеи из-под плеча с ключом. Защита: а) не давать захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад захватом руки под плечо.

Бросок накатом.

С ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом.

Обратным захватом туловища. Защита: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье, отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом.
2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием, захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу.
3. Накат на туловище. Защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.
4. Переворот ключом с предплечья изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.
5. Переворот ключом и предплечьем на шее. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону переворота прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
6. Бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

Техника борьбы в стойке.

Перевод нырком.

За туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Перевод рывком.

За одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья.

Бросок наклоном.

1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.
2. Захватом туловища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок подворотом.

1. Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.
2. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.
3. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогиба захватом руки и туловища.

Бросок поворотом (мельница).

Захватом руки на шее и туловища. Защита: отставить ногу назад, захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону противоположную повороту.

Бросок прогибом.

1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.
2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.
3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье; в) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
4. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
5. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и шеи.
2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста упираясь руками в грудь атакующего. Перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.
2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.
3. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.
4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

2.3.3.4. Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.
2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защита: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего, захватить предплечье одноименной руки на шее.
3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри подбородка. Защита: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.
4. Спереди захватом одной руки за плечо, другой - под плечо. Защита: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
5. Захватом рук с головой спереди-сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, опереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием.

1. Захватом запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.
2. Захватом предплечий изнутри. Защита: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и опереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и опереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот перекатом.

1. Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками ковер и, поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.
2. Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом.

1. За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от

партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защита: поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом.

Захватом туловища. Защита: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом.

Захватом туловища сзади. Защита: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) опереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом.

Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) прижать руку противника к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации.

1. Переворот захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху. Защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.
3. Бросок прогибом за туловище сзади. Защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища.
4. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища. Защита: лечь на живот и отойти ногами от противника, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом.

1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.
2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.
3. Захватом руки на плечо. Защита: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.
5. Захватом разноименную руку снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища.
6. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок

подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница).

1. Обратным захватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки за атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод, рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.
2. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от противника и рывком на себя - вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.
3. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом.

1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
2. Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.
3. Захватом плеча сверху и шею. Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.
4. За туловище. Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
6. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.
7. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя, ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.
8. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением ног.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок прогибом захватом рук сверху. Защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад, бросок подворотом захватом руки и шеи.
2. Бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.
3. Бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.
4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху, сбивание захватом туловища.
6. Перевод вертушкой. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.
7. Бросок подворотом захватом руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху, бросок прогибом захватом туловища.
8. Бросок прогибом захватом туловища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сбивание захватом туловища.

2.3.3.5. Группы спортивного совершенствования до 2-х лет обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрывание захватом туловища.
2. Захватом предплечья изнутри. Защита: а) прижимая руку себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием.

Двумя ключами. Защита: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом.

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.
2. С ключом и захватом другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем: накрывание выседом с захватом туловища.

Бросок прогибом.

Захватом шеи с плечом спереди - сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом.

1. Захватом туловища. Защита: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.
2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища . Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону атакующего, захватить на туловище его запястья - переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.
2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: а) опереться руками в грудь атакующего; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.
2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом.

1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.
2. Захватом плеча и шеи сбоку-сверху. Защита: наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприемы: накрывание отставлением ноги.
3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.
4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сбивания.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивания захватом запястья.
2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу. Защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего - сбивание за туловище рукой.
2. Бросок прогибом за шею с плечом. Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего - бросок подворотом захватом руки и шеи.
3. Сбивание за туловище. Защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

2.3.3.6. Группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах

(дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.)

2.3.3.7. Группы высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование техники борьбы. Тренировка в условиях различных сбивающих факторах (разные партнеры), качество ковра, внезапность изменения решения тренером (например, выполнить прием с другой дистанции) и т.д. Большое внимание следует уделить способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на лопатки и уходам из критического положения и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный комплекс борца. Каждый занимающийся должен в совершенстве владеть 6-10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации.

2.3.4. Тактическая подготовка

Группы НП до года обучения.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Группы НП свыше года обучения.

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Тренировочные группы до 2-х лет обучения.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником.

Группы спортивного совершенствования до 2-х лет обучения.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

Группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения.

Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Дальнейшее совершенствование тактики борьбы по индивидуальным планам. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки.

Группы высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование тактики борьбы по индивидуальным планам в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников. Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

2.3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий на развитие личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Группы начальной подготовки

Регулярное посещение занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Тренировочные группы

Воспитание самодисциплины, самосовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям, преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелым (на 1 категорию), или с более физически сильным партнером. Стремление прийти на помощь товарищу. Уважительное отношение к своему спортивному противнику. Воспитание самообладания и выдержки. Своевременный выход на ковер. Четкое выполнение правил соревнований. Умение самостоятельно принимать правильные тактические решения.

Группы Спортивного совершенствования

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки при снижении веса. Борьба с более опытными партнерами. Борьба с партнерами, похожими на возможных противников. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнера, беспорядок в костюме борца, неожиданная замена партнера перед выходом на схватку, боль и т.п., реализация тактического плана в схватке. Воспитание «умения терпеть».

Группы Высшего спортивного мастерства.

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением заданий тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Длительная борьба со сменой партнеров. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных схваток на достижение высоких спортивных результатов. Регулирование поведения до, во время соревнований и после них. Восстановительные мероприятия.

2.3.6. Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни

каждого человека, сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития греко-римской борьбы в России и за ее пределами. Помочь в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по несколько минут для сообщения на каждой тренировке.

1. Спортивная борьба, как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке

Спортивная борьба, как эффективное средство физического воспитания.

Задачи и особенности греко-римской борьбы. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, спортивная направленность спортивной борьбы.

Развитие физических качеств средствами спортивной борьбы. Развитие морально-волевых качеств. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами спортивной борьбы.

Агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Правила поведения на тренировке.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа и самомассажа.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся греко-римской борьбой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения

иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес борца. Весовой режим борца. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом веса, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях греко-римской борьбой.

4. Общая и специальная физическая подготовка борцов

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств борцов в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования.

5. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Задачи и содержание работы спортивных школ в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных борцов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе.

Роль и место греко-римской борьбы в системе физического воспитания.

Международная федерация спортивной борьбы. Федерация спортивной борьбы России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Греко-римская борьба, как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение греко-римской борьбы. Становление и развитие греко-римской борьбы в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских борцов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие борьбы в регионе, области, крае, городе, СШОР.

6. Терминология в греко-римской борьбе

Значение и роль терминологии в греко-римской борьбе. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи в греко-римской борьбе. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины спортивной борьбы.

7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по греко-римской борьбе. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

8. Физиологические основы тренировки борцов

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении борцовских приемов.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

9. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой борцов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по греко-римской борьбе.

10. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств борца. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным борцовским упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед соревнованием. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей борцов. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки борцов.

12. Техническая и тактическая подготовка борцов

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической и тактической подготовки. Содержание технической и тактической подготовки. Показатели технического и тактического мастерства борцов.

Планирование и контроль технической и тактической подготовленности.

Влияние весовых показателей на технику выполнения борцовских приемов.

13. Оборудование и инвентарь для занятий

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий греко-римской борьбой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.3.6.1.

Содержание занятий	Начальной подготовки	Тренировочные	СС	ВС М
--------------------	----------------------	---------------	----	------

	НП -1	НП -2	НП -3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	1	Св г.	
1. Спортивная борьба, как средство формирования здорового образа жизни. Дисциплина на тренировке	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травматизма и техника безопасности.	3	4	4	4	4	8	8	16	16	16
3. Гигиена, закаливание, питание, режим дня	3	4	4	4	4	8	8	10	10	8
4. Общая и специальная физическая подготовка борцов	4	5	5	4	4	8	8	16	16	14
5. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	2	2	2	2	2	4	4	6	6	4
6. Терминология в спортивной борьбе	1	1	1	2	2	5	5	10	10	6
7. Правила соревнований		2	2	4	4	8	8	10	10	6
8. Физиологические основы тренировки борцов	1	2	2	4	4	8	8	10	10	8
9. Планирование спортивной тренировки				2	2	6	6	8	8	6
10. Краткие сведения о строении и развитии организма	2	4	4	4	4	8	8	8	8	6
11. Психологическая подготовка	1	2	2	4	4	5	5	10	10	8
12. Техническая и тактическая подготовка борцов	4	6	6	8	8	10	10	10	10	8
13. Оборудование и инвентарь для занятий	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4
Итого:	24	36	36	48	48	84	84	120	120	96

Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на поставленный вопрос. Если ответ полный и корректный, то ставится оценка «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам тренера, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то ставится оценка «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то за теоретические знания ставится оценка «неудовлетворительно».

2.3.7. Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Методологические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

2.3.7.1. Методологические средства восстановления

Факторы методологического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

2.3.7.2. Медико-биологические средства восстановления

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят всем известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

2.3.7.3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

2.3.7.4. Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание, прогулки, экскурсии и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.3.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Занимающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по общефизической и специальной физической подготовке с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение борцовских приемов в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки занимающиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктор-общественника».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения занимающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении занимающимися судейскими навыками тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного приема, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных ошибок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по греко-римской борьбе должен знать Правила вида спорта греко-римская борьба, утвержденные приказом Министерства спорта России № 616 от 23 июля 2014 г.

Кроме того, борцы с юного возраста должны знать правила записи упражнений, схваток и заполнения соревновательных карточек участника. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по греко-римской борьбе. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях приемов, порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе спортивной подготовки тренер привлекает занимающихся для судейства соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту.

2.3.9. Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. На этапе начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для начинающих борцов основными могут быть первенство СШОР, города.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире и контрольных соревнованиях, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

В соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, цель которой одержать победу над соперником с использованием всего технико-тактического арсенала и физического потенциала спортсмена.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, его положение в рейтинге иных борцов группы. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на контрольные и отборочные соревнования.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №2.4.1.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Таблица 2.4.1.

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

2.5. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

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

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров.

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

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

Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации проводятся по отдельным программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня

тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, — целеустремленность.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- совершенство пространственно-временного восприятия, как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Спортивная борьба предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в таблице 2.2.1.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В греко-римской борьбе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами:

количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством соревнований. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка борца заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14, согласно таблице 2.7.1. Повышение нагрузки достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество приемов и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях. Поэтому при правильной организации

тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же приеме или комбинации приемов спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего борец тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации приемов и схваток такой же продолжительности, как и соревновательные.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений);
- 2) изменение темпа упражнений;
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их возраста, а также от периода тренировочного цикла.

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.7.1.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество астрономических 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 астрономических часов в год	312	468	624	1040	1456	1664

Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728
-----------------------------------	---------	---------	-----	---------	---------	---------

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в их уровне спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены наряду с весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из борцовки, синего и красного трико.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №2.8.1.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 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	штук	3
4.	Гири спортивные 16,24,32кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2х3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	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

Перечень экипировки, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблице №2.8.2.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС		Этап ВСМ		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	

2.9. Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала, допускается наличие игрового зала, восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#)

- (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
 - обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с пунктом 2.8. Программы);
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения

Таблица 2.10.1.

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 90 градусов) руках (не менее 2 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки свыше года обучения

Таблица 2.10.2.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с) Бег 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с) Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) Бег 1500 м (не более 7 мин 45 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) Вис на согнутых (угол 90 градусов) руках (не менее 3 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 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 155 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения

Таблица 2.10.3.

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 лежа (не менее 20 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 5 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года обучения

Таблица 2.10.4.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с) Бег 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 19 с) Бег 800 м (не более 3 мин) Бег 1500 м (не более 7 мин 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,3 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 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 170 см) Прыжок в высоту с места (не менее 43 см) Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения

Таблица 2.10.5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)

	Бег 60 м (не более 9,5 с) Бег 100 м (не более 14,6с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 18 с) Бег 800 м (не более 2 мин 55 с) Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с) Бег 2000 м (не более 10 мин 10с) Бег 2x800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 55 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,7 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см) Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) Тройной прыжок с места (не менее 5,7 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения

Таблица 2.10.6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с) Бег 60 м (не более 9,5 с) Бег 100 м (не более 14,5с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 17 с) Бег 800 м (не более 2 мин 50 с) Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с) Бег 2000 м (не более 10 мин 05с) Бег 2x800 м 1 мин отдых (не более 5 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,2 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 177 см) Прыжок в высоту с места (не менее 46 см) Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2.10.7.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с) Бег 60 м (не более 9,4 с) Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390 градусов)
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 лежа (не менее 40 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) Тройной прыжок с места (не менее 6 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 2.10.8.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с) Бег 60 м (не более 8,8 с) Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450 градусов)
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 лежа (не менее 48 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной. Если ИП меньше 85% от норматива, то физическая готовность признается неудовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует предложенному заданию, но имелись незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, приведены в таблице № 2.2.1.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки борцов. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки борцов греко-римского стиля должна основываться на использовании тех приемов и их комбинаций, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности. В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ЭССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год. Увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.12. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и

участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных приемов, специальная техническая, и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы борцов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных приемов, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы НП-1

Таблица 2.12.1.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	165
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3. Техническо-тактическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									1	1	1	3
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы НП-свыше года

Таблица 2.12.2.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3. Техническо-тактическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4. Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6. Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для тренировочной группы 1-2 года обучения

Таблица 2.12.3.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2. Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3. Техническо-тактическая	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
4. Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

6. Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего	52	624											

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для тренировочной группы свыше двух лет обучения

Таблица 2.12.4.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
2. Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
3. Техническо-тактическая	22	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22	272
4. Восстановительные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
5. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Всего	86	87	86	86	86	1040							

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2.12.5.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
2. Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
3. Техническо-тактическая	43	43	43	43	42	42	42	42	42	42	42	42	508

4. Восстановительные мероприятия	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5. Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6. Участие в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Всего	122	122	122	122	121	1456								

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы высшего спортивного мастерства

Таблица 2.12.6.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретическая и психологическая подготовка												
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
	Практические занятия												
1. Общая физическая подготовка	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	516
2. Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
3. Техническо-тактическая	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	416
4. Восстановительные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
5. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6. Участие в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Всего	139	139	139	139	139	139	139	139	138	138	138	138	1664

2.13. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 2.13.1.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора

		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	18	18	
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	14	-	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 14 дней	Участники соревнований	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	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	-	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

3. Методическая часть

В методической части программы даны конкретные методические рекомендации и требования по организации, планированию и проведению тренировочной работы и соревнований, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению

врачебного, психологического и биохимического контроля. Планы применения восстановительных средств и антидопинговых мероприятий и т.д.

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.

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

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Планированию подлежит проведение индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки на срок не менее 3-6 месяцев и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно - спортивных мероприятий, количества часов установленной тренировочной нагрузки, количества проводимых тренерами тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику греко-римской борьбы. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся. Это повысит эффективность тренерской управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения

направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие борца. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Организация и проведение тренировочных занятий и спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- количество занимающихся не должно превышать норм установленных федеральным стандартом по виду спорта спортивная борьба и «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03»;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, уровень физических возможностей и готовности к выполнению поставленных тренировочных задач;
- обучение начинать с III юношеского разряда вне зависимости от общего уровня физического развития.
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений. (К сложным элементам, приемам и комбинациям переходить только после освоения простых элементов, приемов и комбинаций данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов, приемов и комбинаций.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- разница в спортивной классификации спортсменов не должна превышать 2- спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования до тренировки и после ее окончания;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на тренажерах;

- обеспечить методически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- обеспечить соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- контролировать приход занимающихся в спортивный зал и уход после окончания тренировочных занятий.

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

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан:

- осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности;
- следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно - гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время тренировочных занятий и спортивных соревнований.

3.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами,

предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства – четырех астрономических часов, в группах высшего спортивного мастерства – 4,5 астрономических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью 20 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пункте 2.7. данной Программы.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

Нормативы по общефизической подготовке и специальной физической подготовке на разных этапах спортивной подготовки приведены в пункте 2.9. данной Программы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.5.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, методических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Данный контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно - профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей и тренеров.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и врачебного контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.5.2. Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета

психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.5.3. 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, методическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния 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.

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному

изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску.

3.6. Структура типового практического тренировочного занятия

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

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

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) – 5-10 мин;
- игры в касания – 7-10 мин;
- освоение захватов – 10-20 мин;
- упражнения на мосту – 10-20 мин;

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1 (45 мин/15 мин).

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и при необходимости может быть изменена тренером.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий на развитие личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течение всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет борцу использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.8. Планы применения восстановительных средств

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований.

Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приведены в пункте 2.3.8. данной Программы.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста

и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба содержит показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность. Показатели приведены в таблице № 4.1.1.

Таблица № 4.1.1

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

Примечание: 3 - значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить методический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях. Лица, проходящие спортивную подготовку,

освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивной борьбе в соответствии с периодом обучения (см. пункт 2.9.).

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

5. Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной борьбы России и Ставропольской спортивной федерации греко-римской борьбы;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной борьбы России и Ставропольской спортивной федерации греко-римской борьбы;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

Ежегодный, квартальный, месячный планы физкультурно-спортивных мероприятий формируется спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

7. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба- Приказ Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
4. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004

5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 328 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС., 1985, -170с.
7. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы // Учебное пособие. – Смоленск, 1990, -140с.
8. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., ФиС. - 1980, -106с.
9. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – 130 с.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация на 2014 – 2017 гг.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Киев:Олимпийская литература, 1999. -317с.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. –М.: Наука спорту, 2000, -204с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: АО КД «Олимпийская литература», 1997, -583 с.
14. Подливаев Б.А. Греко-римская борьба Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва.
15. Правила соревнований по виду спорта спортивная борьба.
16. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
17. Теоретико-методические основы детско-юношеского спорта //Учебно-методическое пособие. – Краснодар. 1998. - 105с.
18. Фомин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебник для ИФК. –М.:ФИС, 1987
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002

Интернет-ресурсы:

1. Федерация спортивной борьбы России
2. Федерация греко-римской борьбы Ставропольского края