

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

ДИСЦИПЛИНА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба), утвержденного приказом Министрства спорта Российской Федерации № 1091 от 30 ноября 2022 г.

Срок реализации Программы: с 1 января 2023 г. по 31 августа 2027 г.

Год составления Программы: 2023 г.

Утверждено на заседании

Совета Учреждения

Протокол № 4

от 20 *авг.* г.

Исполнитель МБУ ДО СШОР № 2

Д.В. Айрапетян



г. Пятигорск
2023 г.

4	1.1. Цели программы
4	1.2. Характеристика программы
5	1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
6	1.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса
8	2. Нормативная часть
8	2.1. Структура системы многолетней подготовки
8	2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба
9	2.3. Объем тренировочной работы
11	2.3.1. Объем тренировочной нагрузки
11	2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба
12	2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
12	3. Методическая часть
13	3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий
14	3.2. Структура типового учебно-тренировочного занятия
14	3.3. Учебно-тренировочные мероприятия
15	3.3.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий
16	3.4. Спортивные соревнования
18	3.4.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба
18	3.5. Структура годичного цикла
19	3.6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
19	3.6.1. Для групп начальной подготовки свыше года
19	3.6.2. Для групп начальной подготовки свыше года
20	3.6.3. Для учебно-тренировочной группы до 3 лет обучения
20	3.6.4. Для учебно-тренировочной группы свыше 3 лет обучения
21	3.6.5. Для группы совершенствования спортивного мастера
22	3.6.6. Для группы высшего спортивного мастерства
22	3.7. Календарный план воспитательной работы
23	3.8. План антидопинговых мероприятий
24	3.9. Инструкторская и судейская практика
24	3.10. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
25	3.10.1. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля
26	3.10.1.1. Врачебный контроль
27	3.10.1.2. Психологический контроль
28	3.10.1.3. Биохимический контроль
29	3.11. Планы применения восстановительных средств
30	3.11.1. Методологические средства восстановления
30	3.11.2. Медико-биологические средства восстановления
30	3.11.3. Психологические средства восстановления
31	3.11.4. Общие методические рекомендации

31	3.12. Система контроля и зачетные тренировки
31	3.12.1. Тренировки к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе
32	3.12.2. Тренировки к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку
32	3.13. Оценка результатов освоения программ и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, сроки проведения контроля
32	3.13.1. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
34	3.13.2. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
35	3.13.3. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования
36	3.13.4. Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
37	3.14. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
38	3.14.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)
38	3.14.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)
39	3.14.3. Техническая подготовка
40	3.14.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения
40	3.14.3.2. Группы начальной подготовки второго года обучения
42	3.14.3.3. Учебно-тренировочные группы до трех лет обучения
44	3.14.3.4. Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения
47	3.14.3.5. Группы спортивного совершенствования
50	3.14.3.6. Группы высшего спортивного мастерства
51	3.14.4. Тактическая подготовка
52	3.14.5. Психологическая подготовка
52	3.14.6. Теоретическая подготовка
53	3.15. Тренировки к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
57	3.15.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки
57	3.15.2. Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки
59	3.16. Тренировки к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям спортивной подготовки
59	3.17. Тренировки к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку
60	3.18. Иные условия реализации программы
60	3.18.1. Продолжительность учебно-тренировочного года и учебно-тренировочного занятия
60	3.18.2. Режимы тренировочной работы
61	3.18.3. Тренировки к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
62	3.18.4. Информационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

1. Общие положения

Настоящая программа спортивной подготовки разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 № 50, ст. 6242; 2011; № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1091 «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, результатов 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. Программа предназначена для реализации ее организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба). Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусправляется последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастера обучающихся, ответственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укреплением здоровья спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профитактики основных социальных недов, 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 стандартом на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

1.1. Цели программы

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

- 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 даренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка инструкторов и судей по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба).

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, освоения сложной координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управление разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непередсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направлений 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 сброса собственного веса, а также использования

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

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

биологического обследования) и др. методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной подготовки и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-спортивной подготовки, требования к результатам реализации программ на каждом этапе (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе восстановления средств, план антидопинговых мероприятий, воспитательной работы, план инструкторской и судейской практики, систему контроля и зачетные требования по организации психологической подготовки, планы применения программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, проведение врачебно-методического, психологического и биохимического контроля и рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и - методическую часть (рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, подготовка, структура годичного цикла); экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объеме индивидуальной спортивной и предельный объем соревновательной деятельности, минимальные требования к проходящим спортивную подготовку, предельные тренировочные нагрузки, минимальный тренировочный работы, медленные и психологические требования к лицам, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки); плановые показатели соревновательной деятельности, режимы этапов спортивной подготовки, объем тренировочной работы, соотношение объемов - нормативную часть (структура системы многолетней подготовки, сроки реализации процесса); спорта и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного - общие положения (цели программы, характеристика программы, характеристика вида программы включает в себя следующие разделы:

1.2. Характеристика программы

индивидуальных антропометрических особенностей и построения победы и построения эффективного тактического рисунка соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена спортивная подготовка. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлечит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлено 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, характеризирующихся 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 учебно-тренировочного процесса

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 последовательности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система спортивной подготовки борцов определяется прежде всего направленностью на достижение максимального возможного индивидуального результата. Слево-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. Состязательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а греко-римская борьба является уникальной

моделью сверхнапряжённой деятельности, содействует развитию и максимальному проявлению физических и психологических качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и вариативность деятельности заключается в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы борцов. Участвуя в 6-12-15 соревнованиях в голичном цикле тренировок, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых приёмов, стабильность выполнения приёмов, совершенствование технического мастерства), обеспечивая 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 результаты на главных соревнованиях может достигаться различными 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 спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (слагающихся 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 непрерывно 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 приёмов 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 индивидуальный 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 приёмов, 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 напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечивают 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 структуре подготовленности и соревновательной деятельности.* Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структуры 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

Между сторонами нагрузки, «внутренней» (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим характеристикам, 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

наоборот. 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.

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.

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.

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

В греко-римской борьбе объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством занятий, количеством соревнований. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

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

2.3. Объем тренировочной работы

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

совершенствования спортивного мастерства			
высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

функциональными средствами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бел одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывается от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организм, 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 объем работы увеличивается от 234 до 1248 часов в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14. 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 программ 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 тренировок 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 выполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовке общий объем выполняемой работы очень велик, то чаще всего борцы тренируются с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятия так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к предельным возможностям. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей 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 для регуляции нагрузки при выполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений);
- 2) изменение темпа упражнения;
- 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 обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в 14-15 лет у детей происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнению на скорость и выносливость. Увеличивается объем 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.

Силовые качества, гибкости и координации движений. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-возможности. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переопределяют свои силы и недостатки подготовки к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще не достигают оптимальных и приспособляемость, емкость легких становится больше. Следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности период с 11 до 13 лет охватывает учебно-тренировочный этап подготовки. При подходе анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся. Возрастной период с 11 до 13 лет охватывает учебно-тренировочный этап подготовки. При подходе анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся. Возрастной период с 11 до 13 лет охватывает учебно-тренировочный этап подготовки.

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

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

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.

Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	20	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	1040	1040	1248

2.3.1. Объем тренировочной нагрузки

В методической части программы даны конкретные методические рекомендации и требования по организации, планированию и проведению тренировочной работы и соревнования, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей обучающихся, 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:

3. Методическая часть

Разделы подготовки	До		Свыше		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап СС	Этап ВСМ
	года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26		
Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28		
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9		
Техническая подготовка (%)	5-6	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	1-2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8		

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (16-18 лет) у обучающихся 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 успешно совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная (индивидуальная работа) под контролем тренера;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- методико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировок: внешние (экологические), к которым относятся все, что касается величин тренировочного и соревновательного воздействий на спортсмена, условия тренировки и соревнования, режим дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Планированию подлежат 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 тренировочных занятий.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактной взаимодествий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участие в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Тренировочные занятия проводятся 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 применяются 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 обучающимся. Это повышает эффективность тренерской управленческой деятельности. Количество повторений каждого упражнения или соединения тренировочных процессов. 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 конкретную направленность характера. При этом учатся выполнять индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки ((СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, шавания, 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 включаются в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивной гимнастике и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.2. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие является структурой единичей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части: подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию мобилизации 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 задач специальных задач, дополнителной 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 падере 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.

3.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуется учебно-тренировочные мероприятия, включающиеся составной частью тренировочного процесса, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

3.3.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям		
		Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступающая 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 обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Для начинающих борцов основными могут быть первенство спортивной школы, города.

Для участия в основных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должно быть принято 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 наделёжшим образом строятся тренировки, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступления спортсмена.

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

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

3.4. Спортивные соревнования

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

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 ответственность 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 включают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, выявляя эффективными средствами соревновательных сторон результативности спортсменов.

Выделяют контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, его положение в рейтинге иных борцов группы. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровнем 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.

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

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

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, прекращение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

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

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

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства в методы тренировок. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства преимущественной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием в соревнованиях спортсменов старших разрядов в двух основных соревновательных годах: чемпионате и кубке страны.

3.5. Структура годичного цикла

Этапы и годы спортивной подготовки	Высшие спортивные соревнования		До		Свыше	
	До	Свыше	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
Этап начальной подготовки	5	2	3	4	5	5
Этап ВСМ	5	2	3	4	5	5
Основные	-	-	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Контрольные	-	2	3	4	5	5

3.4.1. Объем соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

3.6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

3.6.1. Для группы III до года

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	197
2. Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	19
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
6. Инструкторская и судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	3
Всего	29	28	27	27	27	26	26	24	24	24	24	25	312

3.6.2. Для группы III свыше года

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	234
2. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
6. Инструкторская и судейская практика													
Всего	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	270
2. Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	208
3. Участие в спортивных соревнованиях	6	6											62
4. Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
5. Тактическая, спортивная, психологическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	260
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
7. Медицинские, физиологические, составительные, мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Всего	90	90	90	90	90	90	87	86	85	84	84	84	1040

3.6.5. Для группы совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
4. Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5. Тактическая, спортивная, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	178
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
7. Медицинские, физиологические, составительные, мероприятия, тестирование и контроль	6	6											62
Всего	90	90	90	90	90	90	87	87	85	85	84	84	1040

3.6.6. Для группы высшего спортивного мастерства

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
1. Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	224
2. Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	287
3. Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
4. Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
5. Тактическая, теоретическая, психологическая	30	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	250
6. Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7. Медицинские, физиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
Всего	107	106	105	105	104	104	103	103	103	103	103	102	1248

3.7. Календарный план воспитательной работы

Большое внимание в учебно-воспитательном процессе педагогический коллектив **спортивной школы** уделяет воспитательной работе.

Название мероприятия	Цель мероприятия	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Пропатанды злогового образа жизни, взаимодействия с родителями путем привлечения их с совместной воспитательной и спортивно-оздоровительной работе	Пропатанда злогового образа жизни, взаимодействия с родителями путем привлечения их с совместной воспитательной и спортивно-оздоровительной работе	Празднование Нового года	1 раз в год (январь)	Администрация, ст. тренеры отделений, тренеры
Воспитание патриотизма, уважения героизма воинов, привитие любви к Родине	Воспитание патриотизма, уважения героизма воинов, привитие любви к Родине	Празднование Дня Защитника Отечества	1 раз в год (февраль)	Ответственные за проведение соревнований
Антинаркотические мероприятия: соревнование, конкурс, расунок,	Формирование навыков повышающих социально-психологическую устойчивость, возможность отказа от употребления	«Нет наркотикам»	1 раз в квартал согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	Администрация, ст. тренеры отделений, тренеры

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разьяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят обязательное 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 учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Знакомление 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 согласно плану:

3.8. План антидопинговых мероприятий

тематические беседы	психоактивных веществ, пропаганда жизни				
Антидопингист	Нравственное и патриотическое воспитание, формирование активной жизненной позиции, отрицание идеологии терроризма и экстремизма	«Нет террору»	1 раз в квартал	Согласно плану физкультурно-массовых мероприятий	трениры, ст. Администрация, ст.
Соревнование	Воспитание патриотизма, уважения героям войны, чувства гордости за Родину	Празднование Дня Победы	1 раз в год (май)		Ответственные за проведение соревнований
Соревнование, встречи с участниками	Пропаганда олимпийского движения, здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом	Олимпийский день	1 раз в год (июнь)		Ответственные за проведение соревнований
Эстафеты	Бесспорное развитие личности путем создания ировых и творческих ситуаций	«Веселые старты»	(июнь - август)		Ответственные за проведение мероприятий
Соревнование	Воспитание любви к родному городу	Празднование Дня города	1 раз в год (сентябрь)		Ответственные за проведение соревнований
Соревнование	Дань памяти выдающихся спортсменам, популяризация спорта	В честь выдающихся спортсменов	Согласно плану физкультурно-массовых мероприятий		Ответственные за проведение соревнований

В процессе учебного-тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закреплаться и совершенствоваться в процессе занятий и в процессе занятия на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении обучающимися судейскими навыками тренер в процессе учебного-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного приема, упражнения, выполнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку.

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть материалом. Уметь излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебного-тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной работы отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его результатам.

По завершении каждого этапа подготовки, обучающиеся сдают зачет на присвоение квалификации «инструктор-общественник».

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть материалом. Уметь излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебного-тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной работы отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его результатам.

В процессе учебного-тренировочного процесса, обязана ознакомить обучающихся с содержанием и организацией учебного-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой программы, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников навыков выполнения двитательных навыков.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом судейскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определенном этапе самостоятельно провести занятия по общей физической подготовке и специальной подготовке с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение борцовских упражнений (классификация); уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение борцовских упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе знания, умения и навыки по организации занятий и проведению соревнований. Все это должно освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные знания, умения и навыки по организации занятий и судейской практике приобретают учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все это должно освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные знания, умения и навыки по организации занятий и судейской практике приобретают учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все это должно освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные знания, умения и навыки по организации занятий и судейской практике приобретают учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Этап программы	Тема	Сроки проведения	Администрация, ст. тренер, тренеры
«Честная игра»	«Честная игра»	1 раз в год (январь-март)	Администрация, ст. тренер, тренеры
«Запрещенных средств (законодательство с «Запрещенный список»	«Запрещенный список»	1 раз в год (апрель)	Администрация, ст. тренер, тренеры
«Классификация стандартов (законодательный список)»		1 раз в год (май – июнь)	Администрация, тренеры, спортсмены
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (ноябрь)	Администрация, ст. тренер, тренеры

разбор произведенных ошибок, что положительно должно
 в соревнованиях по греко-римской борьбе. На определенном этапе уметь
 и провести соревнования.

Спорсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на
 приемов, порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать
 условия судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.
 В процессе спортивной подготовки тренер привлекает обучающихся для судейства
 и более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и
 оценке за него присваивается звание судьи по спорту.

спортивную подготовку, возрастание и психофизические требования к лицам, проходящим

Успешные в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль
 здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность
 обеспечивать антидопинговое и психологическое сопровождение.
 Врачебных и психологических наблюдений используются в учреждении для
 индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную

Применение на обучение осуществляется при наличии медицинской справки
 о состоянии здоровья об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.
 Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется
 врачами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленные медицинские
 (УМО) для спортсменов сборных команд Российской Федерации проводятся
 программам проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры
 следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или
 Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния
 спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для
 потенциальных возможностей спортсмена, динамика уровня
 функциональным выполняемых тренировочных и соревновательных
 является психофизическая подготовка. Видный спортивный психолог Д. Ц. Пунни
 что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые
 качества, близкие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю

Целеустремленность.
 Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в
 тренировках и соревнованиях, которые связаны со значительными психическими и
 нервными напряжениями, формирующие основные психологические качества

Специальность 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;
 высокая способность к проявлению волевых качеств;
 способность пропускать временно-временного восприятия, как фактора, повышающего
 эффективность технико-тактических действий спортсмена;

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и длительными нервными напряжениями, то на этапе высшего спортивного мастерства **должна** постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Составление и получение тренировочных программ, дает более полное и объективное представление о **здоровье** спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или **возможности** внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно **после** учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. **Врачебный** контроль включает:

- организацию и методики проведения занятий физическими упражнениями с **возраста**, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и **возможности**;
- воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающихся;
- условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а **спортивной** одежды и обуви обучающихся;
- мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил **безопасности**.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающегося
- оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

3.10.1.1. Врачебный контроль

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

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, **марш** и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывает существенный **вклад** на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические **формирование** формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый **спортсмен**, специализируясь 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 учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной **интенсивности**) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными **особенностями** развития.

Способность к формированию в структуре головного мозга опережающих реакций, **способность** воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях **ограниченного** времени.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, **марш** и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывает существенный **вклад** на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические **формирование** формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый **спортсмен**, специализируясь 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 учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной **интенсивности**) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными **особенностями** развития.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности и психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и соревновательной деятельности. Центральная проблема учета психологического контроля является диагностика и психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, можно 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» тренировок создает благоприятные условия повышения тренировочных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выходящей функции саморегуляции и самоуправления функциональными системами организма и поведения человека в целом. Центральная проблема учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

3.10.1.2. Психологический контроль

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физиологическому, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. Планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, берет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса. Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные медицинские обследования (УМО и УКО), комплексные обследования, текущие обследования. Результаты врачебного контроля 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 физиологическому, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. Планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, берет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

Данный контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и состоянии спортсмена. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировки и индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья спортсмена, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических мероприятий и восстановительных мероприятий и т.д.).

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному участвуют отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают

либо взаимосвязанными со спортивными результатами, отражающими суть изучаемого процесса, а также в исследовании, информативными, повторяющимися при многократном контрольном исследовании биохимических показателей: они должны быть надежными. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание

обращается на другие адаптационные изменения. объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах дает тренер или врач-быстроход и достаточно информативными биохимическими показателями можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, прием биохимический контроль в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с физической нагрузкой в ходе тренировок. На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень тренированности и отставленного тренировочного эффекта, проводят

исследования соревновательной деятельности (ОСД). — комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год; — комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

исследования; — комплексные обследования (ТО), проводимые периодически в соответствии с планом; различают разные виды биохимического контроля:

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов специалисты: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

участвуют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько биохимических групп. Такой контроль на уровне сборных команд страны в функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности к соревнованиям, дающие полную и объективную информацию о состоянии спортсмена, в практике спорт высших достижений обычно проводятся комплексные научные исследования.

используется биохимический контроль функционального состояния

наряду с методическим, методическим, психологическим и физиологическим биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в обмене веществ), которые отражают функциональные изменения и могут использоваться в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к при адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при

3.10.1.3. Биохимический контроль

— способности работоспособности на тренировке.

— способности после тренировок;

— состояние после тренировок;

— способности легкой части тренировки;

— способности за весь тренировочный день;

— состояние на тренировке;

— состояния выслушают самооценки;

исследования. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок используются до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности

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 (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

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

3.11. Планы применения восстановительных средств

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

Методологические средства являются основными, так как при неадекватном построении тренировочных средств оказываются неэффективными.

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

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

3.11.1. 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 целомном дне-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

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

3.11.3. Психологические методы восстановления

В достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.
Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица,
молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов
и микроэлементов. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения
жизни. Роль адекватного питания особенно возрастает в
спортивных условиях, когда пластический и энергетический обмен
ускоряется. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица,
молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов
и микроэлементов. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения
жизни. Роль адекватного питания особенно возрастает в
спортивных условиях, когда пластический и энергетический обмен
ускоряется. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица,
молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов
и микроэлементов. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения
жизни. Роль адекватного питания особенно возрастает в
спортивных условиях, когда пластический и энергетический обмен
ускоряется.

3.11.2. Медико-биологические средства восстановления

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует
помнить, что эффективное использование медико-биологических средств
восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с
психологическими средствами в рационально построенной системе тренировок. Иначе
корректное использование средств различных групп не ставит своей целью
ускорение восстановления спортсменов, если пренебречь нагрузками на
фоне завершения 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 трехдневных тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном
восстановлениями 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,
физиологические факторы.

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, укрепление здоровья.

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба», формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности по виду спорта «спортивная борьба», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной подготовкой на каждом этапе

3.12.1. Требования к результатам спортивной подготовки на каждом этапе

3.12. Система контроля и зачетные требования

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

дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, в тех случаях, когда восстановление переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Средств восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Средств восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, в тех случаях, когда восстановление работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

3.11.4. Общие методические рекомендации

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенные периоды: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий соревновательных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью тренировочной подготовки. Средства и методы контроля могут носить методический, психологический и медико-биологический характер. Комплекс контрольных упражнений (подготовка атлетизация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итотовых соревнований при одинаковых погодных условиях. Лица, прошедшие спортивную подготовку, должны пройти курс за год программы спортивной подготовки для сдачи экзамена аттестации (комплексные контрольные упражнения для оценки общей физической подготовки, техника-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической

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. Выявление состояния различных сторон подготовленности спортсмена (физической, тактической, тактической).

3.13. Оценка результатов освоения программ и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Треования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола, уровня спортивной квалификации участника положению (перлменту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями на спортивное лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (перлментами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку. - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями на спортивное лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (перлментами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола, уровня спортивной квалификации участника положению (перлменту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями на спортивное лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий и положениями (перлментами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивной борьбе в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

При формировании количественного состава группы учитываются: физическая и спортивно-техническая подготовленность, возраст, тренировки, требования к наполняемости групп на этапах спортивной подготовки, спортивные разряды и спортивные звания, выполнение переходных нормативов и требований.

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

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организациями, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями и Федеральными стандартами спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

3.13.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ л/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			девочки	мальчики	девочки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
			не менее		не менее	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
			не менее		не менее	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
			не менее		не менее	
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	2	1	3	2
			количество раз		количество раз	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стой ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	8,0	12,0	10,0
			не менее		не менее	
2.2.	Подъем ног до хвата руками на высоте на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

3.13.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки, переводя на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05	не более 8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,2	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8,10	10,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее 36	15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		количество раз	не менее 15
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 20	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		количество раз	не менее 20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	12,40	не более -
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	не менее +16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	6,9	не более 7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	не менее 185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	не менее 44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	не менее -
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из положения «угол» виса на гимнастической стенке	количество раз	15	не менее 8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	6,2	не менее
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	52	не менее
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	8,0	не менее
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	9,0	не менее
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

3.13.4. Нормативы общей физической и специальной подготовки на этап высшего спортивного мастерства

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 попеременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное).
 - **Упражнения для ног.** В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, вышаги 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 спиной друг к другу попеременное сгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации волновых упражнений.

3.14.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

3.14. Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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 предложению задания, но имеется 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 федеральным стандартом спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

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 в двоем с одной палкой (с сопротивлением).

- Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскок мяча от стенки; перенос 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; перенос мяча 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 в м и из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом: соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

- Упражнения с отягощениями. С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в выпянутых 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 гири - выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, тулов ищем, удерживания гири, метание, жонглирование гирями (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. Всплывание, 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.

3.14.2. 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, ноги), после захвата ноги прижиманием, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов»

Перевороты плечом. 1. С ключом и захватом подбородка. Защита: а) не давать перевести себя на живот, перевести 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.

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

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. Контролемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

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

поворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под 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. Контролемы: а) поворот за себя за одноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

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

Техника борьбы в партере.

3.14.3.1. Группы начальной подготовки первого года обучения

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

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

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.

2. Упражнения для укреплении 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, гимнастическим матом; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шее. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шею или упереться свободной рукой в его поясницу. Контролируемые: а) сбивание за руку и шею (изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок противом с захватом туловища (с рукой) (изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

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

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

Техника борьбы в стойке.

2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - перевод за себя, захватом руки и шеею.

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону - переводом рывком.

Примерные комбинации приемов:

2. Бросок захватом руки за запястье.

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименных приемов).
Контролируемые при захвате руки на ключ:

за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
и ногой в ковер в сторону переворота. Контролируемые: а) выход наверх выседом; б) бросок захват туловища рукой. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой

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

1. Выставить вперед на колени ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед, к своему туловищу.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Захваты руки на ключ.

бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой рукой. Защита: лечь на бок захваченной рукой на ключ через плечо.

переворота. Контролируемые: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот захватом сбоку. Защита: отвести ладью рукой в сторону - переворот
перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Переворот рывком. Защита: выставить ладью ногой вперед - в сторону - переворот
противом и рывком.

3. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

4. Захват руки на ключ при захвате предплечья ладью рукой.

5. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Комбинации захватов руки на ключ.

выселем; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

3. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижать тазом к коври и, поворачиваясь
грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер. Контролируемые: а) выход навстр

Переворот накатом.

Контролируемые: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коври.

1. С рывком. Защита: а) не лавая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б)
Переворот противом.

захватом руки под плечо; б) переворот выселем захватом руки под плечо.

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

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

а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контролируемые:
3. Захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б)
захватываемую руку предплечьем свободной руки. Контролируемые: бросок за запястье.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить
плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

спиной к атакующему (выселем). Контролируемые: а) бросок подворотом захватом руки под
выставить ногу (разноименную захватываемой руке) в сторону переворота и повернуться
1. За ладью руку сзади-сбоку. Защита: а) выставить вперед, захватываемую руку; б)
Перевороты скручиванием.

3.14.3.2. Группы начальной подготовки свыше года

Техника борьбы в партере.

Примерная комбинация приемов.

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

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

Техника борьбы в стойке.

Перевод рычагом.

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

Переводы вращением (вертушки).

1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выселом.
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 туповише с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок противом захватом туповиша с рукой.
2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок противом захватом туповиша.

Бросок поворотом (мельница).

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

Сбивание.

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рычагом с захватом с захватом разноименной руки и туповиша спереди. б) бросок противом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок противом с захватом разноименной руки и туповиша. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок противом захватом руки и туповиша.

Примерные комбинации приемов.

1. Перевод рычагом 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 рычагом 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 отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Ложимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Ложим за руку и шеею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевёрнуться на живот в сторону противника. Контрприем: перевод через себя захватом руки двумя руками.
2. Ложим за руку и туповише сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высел, захватом руки

и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

3.14.3. 3. Учебно-тренировочные группы до 3-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 навстречу.
2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, нахлывающуюся 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 один из боков с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход навстречу; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставляемой ноги в сторону переворота.
4. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприемы: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом.

1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упереться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; 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) ладья 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 отставлением ног за атакующего.
3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, уперевшись свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход навстречу с захватом разноименного запястья; б) переворот выкатом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отставлением ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выкатом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отставлением 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, уперевшись ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; в) освободиться от захвата выкатом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

Бросок накатом.

С ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отойти от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б)

Бросок подворотом.
1. Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседавая отклониться назад. Контролемы: а) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с руки.

2. Захватом туловища. Защита: упереться руками в подборолок атакующего и, приседавая через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с руки.
1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контролемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки.

Перевод рычагом.
За одноименное запястье и туловище. Защита: заставляя, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контролем: бросок захватом запястья.

Перевод нырком.
За туловище с руки. Защита: отход от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контролемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание виском с захватом руки под плечо.

Техника борьбы в стойке.

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 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 дальнейшей руки книзу.
3. Накат на туловище. Защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.
4. Переворот ключом с предплечьем 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 шею. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону переворота противом 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.

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. Контролемы: а) выход навстречу виском захватом разноименного запястья; б) переворот через себя виском захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

забегать от атакующего в сторону. Контролемы: а) выход навстречу виском; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

3.14.3. 4. Учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприем: а) бросок поворотом 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 шею.

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. Контрприем: 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 головной середи-бок. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприем: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот заботанием.

1. Захватом запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упереться свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

2. Захватом предплечий изнутри. Защита: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот высеком захватом под плечо.

Переворот перекатом.

1. Захватом туловища спереди. Защита: упереться руками ковер и, поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом запястья.

2. Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упереться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприем: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом.

1. За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, уперевшись захватываемой рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партера и освободить захватываемую руку. Контрприем: 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. Контрприем: а) бросок поворотом 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, уперевшись руками в ковер, отходить от противника. Контрприем: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок противом.
 Захватом тыловища сзади. Защита: а) резко подать тыловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи и под партнера.
 Контролемы: а) выход навстречу выседам; б) бросок с хватом запястья и шеи.

Бросок подворотом.
 Захватом одной рукой тыловища сзади. Защита: а) прижать руку противника к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) присесть, захватить одноименное запястье атакующего у себя на тыловище. Контролемы: бросок хватом запястья.

Примерные комбинации.
 1. Переворот хватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер - накат хватом предплечья и тыловища сверху.
 2. Бросок противом хватом шеи с плечом сверху. Защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить одноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом хватом руки и подбородка.
 3. Бросок противом за тыловище сзади. Защита: резко подать тыловище вперед - накат хватом тыловища.
 4. Бросок подворотом хватом одной рукой тыловища сзади. Защита: лечь на живот и отойти ногами от противника, переворот переходом с кинчом и хватом плеча другой руки.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом.
 1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: присесть, отклонить тыловище назад. Контролемы: бросок противом хватом руки снизу и тыловища.
 2. Захватом руки сверху. Защита: присесть, отклониться назад. Контролемы: а) обивание за тыловище сверху; б) бросок противом хватом тыловища.
 3. Захватом руки на плечо. Защита: а) присесть, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контролемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок противом хватом тыловища с руки сбоку; в) бросок противом хватом шеи и тыловища сбоку.
 4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченную руку сторону). Защита: присесть, отклониться назад. Контролемы: а) обивание захватом шеи с плечом; б) бросок противом подворотом хватом руки; в) бросок захватом тыловища сзади. Контролемы: а) бросок захватом тыловища сзади; б) бросок захватом тыловища сзади.
 5. Захватом разноименную руку снизу. Защита: присесть, отклониться назад и захватить тыловище атакующего сверху. Контролемы: бросок обратным хватом тыловища.
 6. Захватом одноименной руки и тыловища. Защита: а) освободить руку; б) присесть, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контролемы: а) бросок захватом тыловища сзади; б) бросок захватом тыловища сзади.

Броски поворотом (мельница).

1. Обратным хватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки за атакующего под свои плечи. Контролемы: а) бросок перевод, рывком за руку; б) перевод рывком хватом шеи с плечом сверху; в) бросок противом обратным хватом тыловища.
 2. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ноги назад - в сторону от противника и рывком на себя - вверх освободить захваченную руку. Контролемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину хватом руки на плечо.

- Примерные комбинации приемов.
1. Бросок противом захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туповище назад, бросок противом захватом руки и шеи.
 2. Бросок противом захватом руки и туповища. Защита: присесть и упереться предплечьям захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туповища с руки.
 3. Бросок противом захватом руки и туповища. Защита: присесть и упереться предплечьям захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом шеи и туповища.
 4. Перевод рычагом с захватом шеи и туповища. Защита: присесть, захватить на туповище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туповища.
 5. Бросок противом захватом руки снизу. Защита: присесть, отклониться назад и захватить туповище атакующего сверху, сбивание захватом туповища.
 6. Перевод вертушкой. Защита: вытрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок противом захватом туповища спереди.
 7. Бросок противом захватом руки снизу. Защита: присесть, отклониться назад и захватить туповище атакующего сверху, бросок противом захватом туповища.
 8. Бросок противом захватом туповища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сбивание захватом туповища.

1. Захватом шеи с плечом. Защита: присесть, упереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок противом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлянием ноги в сторону поворота.
 2. Захватом руки. Защита: присесть, упереться предплечьям в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок противом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туповище; в) накрывание выставлянием ноги в противоположную сторону поворота.
 3. Захватом плеча сверху и шее. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьям захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок противом захватом за туповище; б) накрывание выставлянием ног в сторону поворота.
 4. За туповище. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок противом за руки сверху; б) накрывание выставлянием ноги в сторону поворота.
 5. Захватом шеи и туповища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок противом захватом руки и шеи; б) бросок противом захватом руки и туповища; в) накрывание выставлянием ноги в сторону поворота.
 6. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: присесть, захватить руку и туповище атакующего. Контрприемы: бросок противом захватом руки и туповища.
 7. Захватом туповища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя, ногу назад и поворачиваясь грудью к партеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок противом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок противом захватом руки под плечо.
 8. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шею и туповище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок противом захватом руки на шею и туповища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлянием ног.
3. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: присесть, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рычагом захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туповища.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

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

Переворот забеганием.

Двумя ключами. Защита: а) не лавая перевертнуть себя, лечь на бок спиной к атакуемому и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставлять ноги вперед. Контролем: а) выход наверх высадом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот высадом захватом руки через плечо.

Перевороты противом.

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, нахлывающуюся ближе к атакуемому. Контролем: бросок подворотом захватом руки под плечо.
2. С ключом и захватом другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакуемому ногу и выставлять вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контролем: накрывание высадом с захватом туловища.

Бросок противом.

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

Броски подворотом.

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

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакуемому и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - переворот противом с ключом и захватом другой руки под плечо.
2. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакуемому и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону атакуемого, 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 атакуемого сбоку. Контролем: бросок противом захватом туловища сбоку.
2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Дальнейшее совершенствование техники борьбы. Тренировка в условиях различных сбивающих факторов (разные партнеры), качество ковра, внезапность изменения решения тренером (например, вытолкнуть прием с другой ластини) и т.д. Большое внимание следует уделять способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, ложкам на лопатки и уходом из критического положения и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный комплекс

3.14.3.6. Группы высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также зашит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (ластиния, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.д.)

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу. Зашита: выставлять ногу в сторону поворота атакующего - сбивание за туловище рукой.
2. Бросок противом за шее с плечом. Зашита: приседа, упереться свободной рукой в живот атакующего - бросок подворотом захватом руки и шеи.
3. Сбивание за туловище. Зашита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Сбивания.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Зашита: в момент толчка отставить ногу назад. Контролируем: а) бросок противом захватом руки на шею и туловища спереди; б) захватом плеча и шеи сверху. Зашита: отставить ногу в сторону толчка. Контролируем: а) бросок противом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Броски противом.

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

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом шеи с плечом сверху. Зашита: а) упереться руками в грудь атакующего; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок противом захватом туловища.
2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Зашита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контролируем: бросок противом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

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

3.14.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена состоит из общепсихологических воздействий на развитие личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

Группы высшего спортивного мастерства (до 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 III до 3-х лет обучения. Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Группы III до 3-х лет обучения. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Группы III до 3-х лет обучения. Изучение тактических предшлюбок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

3.14.4. Тактическая подготовка

Борца. Каждый обучающийся должен в совершенстве владеть 6-10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации.

Тренировочные группы

Воспитание самодисциплины, самосовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям, преодолевать усталость, страх, оказываясь в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелым (на 1 категорию), или с более физически сильным партнером. Стремление прийти на помощь товарищу. Важнейшее 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, неурядок в костюме борца, неожиданная замена партнера перед выходом на схватку, бой и т.п., реализация тактического плана в схватке. Воспитание «умения терпеть».

Группы Высшего спортивного мастерства.

Регулирование предстартового состояния: убождением, отвлечением, выполнением заданий тренера, проглотками, 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.

3.14.6. Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, пути происхождения в организм 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 учебного-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. Спортивные задачи и особенности греко-римской борьбы. Их роль в воспитании личности обучающегося. 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 обучающихся. 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 учебно-тренировочного процесса.

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

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышцы 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 оказания кровоточений, перевязки, наложение шин. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приемы массажа и самомассажа. Обеспечение безопасности на занятиях. Организация 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, повышению иммунитета. Роль закаливания в регуляции 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 восстановлении 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 обучающихся с учетом веса, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня обучающихся. 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.

- Понятие о психологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.
- Обособности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Обособности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Обособности дыхания при выполнении борцовских приемов.
- Краткие сведения о физиологических показателях, спортивной форме в процессе и восстановления 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 учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-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. Объем и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировки. Микроцикл - основная структурная единица всего учебно-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. Велюшая 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. Велюшие 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.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковёр борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Лангели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Три спортивные 16,24,32 кг	комплект	1
5.	Гонт боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1

Основное оборудование и инвентарь

прохождения спортивной подготовки

3.15.1. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для

красного трико.
 Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из борцовок, синего и устанавливаемых локальными актами учреждения.
 Договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по контролю, за счет средств, выделенных организацией на выполнение мундирного спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского проведения спортивной мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих месту проведения спортивной мероприятий и обратно; питания и проживание в период спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц,

3.15. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.
 Технические средства для освоения и совершенствования упражнений. Изготовление Дополнительное оборудование и инвентарь.
 Основные правила эксплуатации оборудования.
 Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень

13. Оборудование и инвентарь для занятий

Влияние весовых показателей на технику выполнения борцовских приемов.
 Планирование и контроль технической и тактической подготовленности. Оборудование и инвентарь для занятий греко-римской борьбой.
 Основные понятия. Предмет и основные задачи технической и тактической подготовки. Содержание технической и тактической подготовки борцов. Локальные акты и тактической подготовки борцов.

12. Техническая и тактическая подготовка борцов

Основные средства и методы психологической подготовки борцов.
 коллектив. Проблемы лидерства в спорте.
 Учёт индивидуальных психологических особенностей борцов. Спортивные соревновательной надёжности спортсменов.
 психологического состояния непосредственно перед соревнованием. Оценка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка Психологические особенности обучения сложным борцовским упражнениям. сопротивление стрессовым факторам.
 морально-волевых качеств борца. Формирование эмоциональной устойчивости и Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание

7.	Зеркало 2x3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кухетка 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	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стелаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоплатиновая	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

3.15.2. Перечень экипировки, необходимой для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап СС	Этап ВСМ
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обуваш егося	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обуваш егося	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обуваш егося	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обуваш егося	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуваш егося	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компл	на обуваш егося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компл	на обуваш егося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обуваш егося	-	-	2	1

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая первую самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и рассчитывается на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной (индивидуальной) подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов, на учебно-тренировочном этапе - трех часов.

занятия

3.18.1. Продолжительность учебно-тренировочного года и учебно-тренировочного

3.18. Новые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюста России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.17. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Тотал к труду и обороне» (ТТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудования и спортивными инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 3.15.1. Программы);

- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с пунктом 3.15.2. Программы);

- обеспечение питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий за счет средств выделяемых организацией на выполнение мундципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания 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 выделяемых организацией на выполнение мундципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

на этапе совершенствования спортивного мастера – четырех часов, на этапе высшего спортивного мастера – 4 часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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, индивидуальной работы, другой деятельности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастера и высшего спортивного мастера, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Во время соревновательной деятельности необходимо правильно построить и систематически выполнять 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 спортсмен на соревнования, проводимые в районах с другим часовым поясом.

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

3.18.2. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей становления спортивного мастера (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся). Порядок формирования групп осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Количество и расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивного сооружения, в котором осуществляется реализация Программы. Расписание занятий (тренировок) составляется административной спортивной школой по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованьям отбора.

Тренировочный процесс

- контролировать процесс обучения обучающихся в спортивный зал и уход после окончания

противопоказаний к занятиям;

- обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и

исхода на психофизиологической несообразности;

- обеспечивать методически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки.

Зале и на территории;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на занятиях в спортивном

до тренировки и после ее окончания;

исправности спортивного инвентаря, надежности установок и закрепления оборудования

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

разрядов.

- разницу в спортивной квалификации спортсменов не должна превышать 2- спортивных

соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных

комбинаций);

зачетных упражнений проводить после достоятельного освоения всех элементов, приемов и

освоения простых элементов, приемов и комбинаций данного разряда. Тренировка

упражнений. (К сложным элементам, приемам и комбинациям переходить только после

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических

физического развития.

- обучение начинать с III юношеского разряда вне зависимости от общего уровня

возможностей и готовности к выполнению поставленных тренировочных задач;

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, уровень физических

нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03»;

стандартом по виду спорта спортивная борьба и «Санитарно-эпидемиологическими

- количество обучающихся не должно превышать норм, установленных федеральным

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

процесса и проведения спортивных соревнований.

безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

сравнований осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных

занятий и соревнования

3.18.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных

(при условии их одновременной работы со спортсменами).

всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на

тренера-преподавателя, может привлекаться дополнительно второй тренер по видам

установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного

спортивного мастера и высшего спортивного мастера в пределах количества часов,

спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

и

Недельный режим тренировочной работы является максимальным