

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Училище олимпийского резерва «Триумф»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол от 26.08.2021 г
№ 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ РДУОР «Триумф»
Бамматгереев Д.А.
27 августа 2021г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

(составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, приказ Министерства спорта России от 27.03.2013г. № 145)

Срок реализации
Программы: Бессрочно

г.Хасавюрт,2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта спортивная борьба, его отличительные особенности.
- 1.2. Характеристика вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко римская борьба)
- 1.3. Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.4. Структура системы многолетней подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.11. Структура годового цикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3. Планирование спортивных результатов.
- 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического, биохимического контроля.
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки по греко-римской борьбе.
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
 - 3.6.1. Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца.
- 3.7. Планы применения восстановительных средств.
- 3.8. План антидопинговых мероприятий.
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и

телосложения на результативность в виде спорта.

- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
 - 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, переводные нормативы, сроки проведения контроля
 - 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.
 - 4.4.1. Контрольные тесты по греко-римской борьбе.
 - 4.5. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта спортивная борьба, его отличительные особенности

Спортивная борьба является искусственно созданным видом спорта, путем объединения нескольких видов спорта в один. Спортивная борьба имеет свои определенные правила, задача которых - положить своего соперника на лопатки (туше) или же победить противника по количеству набранных им очков. От других единоборств спортивная борьба отличается почти полным отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

Спортивные соревнования по виду спорта спортивная борьба проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта:

- вольная борьба;
- греко-римская борьба;
- панкратион;
- грэпплинг.

В учреждении программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба реализуется по дисциплине

-греко-римская борьба.

Правила вида спорта спортивная борьба разработаны в соответствии с пунктом 6.3 части 3 ст.16. и ст. 25 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом основных требований Технических правил и Правил открытых соревнований по спортивной борьбе UWW («Объединенный мир борьбы», далее - UWW), и являются обязательными для всех организаций, проводящих соревнования по спортивной борьбе на всей территории Российской Федерации.

Применение Правил вида спорта спортивная борьба обязательно на всех всероссийских и межрегиональных соревнованиях, соревнованиях субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и иных официальных соревнованиях.

Возрастные группы

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами UWW и Правилами, утвержденными Министерством спорта России. Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

Мальчики- 12-13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, спортсмены допускаются при достижении 12 лет до дня проведения соревнований);

Юноши- 14-15 лет (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 13 лет). Участники в возрасте 13 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юноши- 16-17 лет; (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 15 лет). Участники в возрасте 15 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры- до 21 года (18-20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры до 24 лет (18-23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Мужчины— 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и

разрешение от родителей.

1.2 Характеристика вида спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба грекоримского стиля) - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Греко-римская борьба родилась в [Древней Греции](#) и получила развитие в [Римской империи](#), а современный вид греко-римской борьбы сформировался во [Франции](#) в первой половине [XIX](#) века. С [1896](#) года греко-римская борьба входит в программу [Олимпийских игр](#), с [1898](#) года проводятся чемпионаты Европы, с [1904](#) года - чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — UWW (англ. United World Wrestling - объединённый мир борьбы) состоит свыше 120 стран.

Греко-римская борьба - это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (туше, чистая победа). Борец может также одержать победу, выиграв у соперника с разницей в баллах, если борец набирает преимущество в 8 баллов, то встреча заканчивается (техническая победа), когда счет остается равным, победа определяется по следующим критериям:

1. Качество действий. В случае если один из борцов выполнил два действия по одному баллу, а другой - одно действие на два балла, выигрывает борец, набравший 2 балла за один приём, т.к. качество действия выше.

2. Количество предупреждений за нарушение правил. Борец, получивший большее количество предупреждений, проигрывает.

3. Последнее действие. В случае если борцы имеют одинаковое качество действий в схватке и одинаковое количество предупреждений, победу одерживает спортсмен, который выполнил техническое действие последним (т.е. сравнял счёт баллов).

Стойка в греко-римской борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты. Ноги хоть и не «участвуют в схватке», но их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого. Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, ибо это может привести к потере устойчивости. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В греко-римской борьбе схватка ведётся как в стойке, так и [в партере](#) (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего

на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором коврики касаются только руки, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондад, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегание, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижными играми, особенно популярно регби. Приёмы отрабатывают на манекене (или чучеле), и в работе с партнёром. В тренировочных схватках

оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

В греко-римской борьбе устанавливаются следующие весовые категории в килограммах:

Мужчины (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	Мужчины (олимпийские категории*)	Юноши 16-17 лет	Юноши 14-15 лет
1. 55 кг	1. 60 кг	1. 42 кг	1. 32 кг
2. 60 кг	2. 67 кг	2. 45 кг	2. 35 кг
3. 63 кг	3. 77 кг	3. 48 кг	3. 38 кг
4. 67 кг	4. 87 кг	4. 51 кг	4. 41 кг
5. 72 кг	5. 97 кг	5. 55 кг	5. 44 кг
6. 77 кг	6. 130 кг	6. 60 кг	6. 48 кг
7. 82 кг		7. 65 кг	7. 52 кг
8. 87 кг		8. 71 кг	8. 57 кг
9. 97 кг		9. 80 кг	9. 62 кг
10. 130 кг		10. 92 кг	10. 68 кг
		11. 110 кг	11. 75 кг
			12. 85 кг
			13. 92 кг
			14. 100 кг
			15. 110 кг

*Включая олимпийские квалификационные турниры

Каждый участник соревнований, выступающий самостоятельно и несущий за себя ответственность, соревнуется только в одной весовой категории той, что соответствует его весу, определенному во время процедуры взвешивания.

Для категорий в возрастной группе мужчины, участники могут выбрать следующую высшую категорию, исключая категорию тяжеловесов, для которой участники должны весить не менее 97 кг.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Волгоградской области «Училище олимпийского резерва имени дважды Героя Советского Союза А. И. Родимцева» организует работу с занимающимися в течение учебного года, по системе тренировок «утро», «вечер».

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса используется спортивноигровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах тренировок) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути борьбы с позиции возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае, тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие у них специфических качеств, необходимых в борьбе, ознакомление их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом дисциплин вида спорта спортивная борьба (весовых категорий), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне спортивного мастерства спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- наполняемость группы определена с учетом техники безопасности по виду спорта.

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе, не ограничивается.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней подготовки по виду спорта спортивная борьба формируется с учетом компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного, медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.
- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта спортивная борьба состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого, программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба реализуется по следующим этапам, уровням и периодам подготовки:

Уровни	Этапы спортивной подготовки	Периоды
Базовая подготовка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет (начальной спортивной специализации)
Максимальная реализация индивидуальных возможностей		Свыше двух лет (углубленной спортивной специализации)
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствования спортивного мастерства
	Этап высшего спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Особенности формирования групп с учетом этапов и периодов подготовки

Этап подготовки	Период	Длительность этапов (в годах)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	2
	Свыше двух лет	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	3
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки борцов на каждом этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки, которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки в греко-римской;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки борцов;
- комплексы средств, методов, организационных форм на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке при зачислении в группы на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года. Задачи базовой техникотактической подготовки:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожимов и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и на четвереньках;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго и третьего годов. Основными задачами этих годов являются:

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

этого этапа являются:

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года. Индивидуально-групповая техникотактическая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года. Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка.

Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года. Индивидуально-групповая тактическая подготовка.

Основными задачами этого этапа являются:

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

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

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Основными задачами этого этапа являются:

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

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

Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение техникотактического материала вообще, и подготовка в этом случае, кроме подготовки к схваткам с конкретными противниками, должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов¹.

¹ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145), приложение № 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке международным соревнованиям	21	21	18	Определяется Учреждением
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	21	18	14	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	Определяется Учреждением
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и составляет:

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Эти спортсмены должны иметь звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (кол-во занимающихся)	
			Минимум	Максимум
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	11 лет	10-12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14 лет	4-7	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16 лет	1-4	1-4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлено ниже:

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

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

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований;

- основные и главные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	1	1-2	1-2	1-2
Основные	1	1	1-2	1-2
Главные	-	1	1	1
Соревновательных схваток	14-38	14-38	40-44	40-44

Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В связи с этим, учреждение, региональные спортивные организации и федерации организуют дополнительные соревнования. Важным фактором является организация соревнований, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2.4. Режимы тренировочной работы

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

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок комплектования групп спортивной подготовки определен Учреждением в Положении о порядке комплектования групп спортивной подготовки, перевода, отчисления, восстановления лиц, проходящих освоение программы спортивной подготовки в ГАПОУ ВО «УОР им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева».
3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется проведением тренировочных занятий, как в условиях Учреждения, так и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам.
6. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать:
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические

занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Тренировочный процесс в ГАПОУ ВО УОР дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденной Программой спортивной подготовки по видам спорта.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их по общеобразовательным программам и программам среднего профессионального образования. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 7.30 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21.00 час.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.00 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися разных этапов подготовки. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав, не может превышать максимальной наполняемости группы на этапе спортивного совершенствования по видам спорта.

Повышение уровня подготовки по виду спорта спортивная борьба в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями по определению объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов с учетом этапов (периодов) подготовки:

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для этапа спортивной подготовки.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Режим тренировочной работы на тренировочном сборе определяются планом работы тренера, ответственного за проведение данного мероприятия.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов. 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 формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта спортивная борьба, может быть зачислено только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Медицинские показания и рекомендации включают следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам,
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов,
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок,
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни,
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся, предусматриваются следующие мероприятия:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год,
- дополнительный медицинский осмотр после болезни или травмы,
- контроль за использованием занимающимися фармакологических средств.

Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба:

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	14 лет
Этап высшего спортивного мастерства	16 лет

Строить подготовку юных борцов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и так далее. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет						
	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Длина тела	+	+	+	+			
Масса тела	+	+	+	+			
Сила		+	+		+	+	
Быстрота							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	
Скоростная выносливость							+
Анаэробные возможности	+						+
Гибкость	+						+
Координационные способности	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+		

Особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой:

- **Росто-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного роста этих показателей происходит с 12 до 15 лет. К 16 годам организм, с точки зрения костного скелета, считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.
- **Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.
- **Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.
- **Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. Позже рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.
- **Выносливость.** Аэробные возможности организма, и в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет.
- **Анаэробные** возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному - после 16 лет, то есть в период достижения биологической зрелости.
- **Гибкость.** Рост
- **Координационные способности**
- развиваются интенсивно с 9-10 до 11 -12 лет.

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

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

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

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

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

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

Психофизические требования

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время, чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность или боязнь поражения - всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Психофизические состояния спортсменов

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

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть

осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие (в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - действует успокаивающе);
- воздействие при помощи слова (важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения: «я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и

соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

По своему характеру воздействия нагрузки делятся на: тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические; по величине: малые, средние, значительные и большие (предельные).

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе и юных, и у взрослых спортсменов является преобладание допустимых тренировочных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

Большая нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

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

Непрерывность освоения программы обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	20	28	32
Общее количество часов в год	624	1040	1456	1664
Количество тренировок в неделю	6	12	14	14
Общее количество тренировок в год	312	624	728	728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Объем	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	Миним.	3	4	5	5
	Максим.	4	5	6	6
Отборочные	Миним.	1	1	1	1
	Максим.	1	2	2	2
Основные	Миним.	1	1	1	1
	Максим.	1	2	2	2
Главные	Миним.	-	1	1	1
	Максим.	-	1	1	1
Соревновательные схватки*	Миним.	14	14	40	40
	Максим.	38	38	44	48

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

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование зала. Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для занятий всеми видами спортивной борьбы. В зале обязательно должны быть: вентиляция, комната для хранения инвентаря, подсобные помещения (раздевалка, туалет, душевые), аптечка (на всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению), ковер.

Инвентарь. Борцовский тренировочный манекен (борцовское чучело) служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца, манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг). Снаряды: канат, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки. Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 0,5-5 кг, гири весом 16-32 кг, штанги, эспандеры, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр. Желательно иметь тренажеры.

Костюм борца для занятий спортивной борьбой: трико борцовское и борцовки. На занятиях вне ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) - обычные тренировочные костюмы и спортивная обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В соответствии с политикой UWW спортсмены всех возрастных категорий должны соблюдать требования к униформе. Эти руководящие принципы предназначены для того, чтобы инновационные конструктивные особенности находились в соответствии с правилами и нормами спортивной борьбы. Каждый участник-мужчина ежедневно должен быть гладко выбрит или иметь многодневную бороду. Выдержка из Требований к униформе UWW:

Общие требования:

1. Борцовское трико - это стандартная униформа, которая используется для всех олимпийских видов борьбы.
2. Трико изготавливается из гладкой ткани, без грубых швов, которые могут повредить спортсмена и его оппонента.
3. Трико должно давать борцу возможность выполнять все движения (т.е. быть эластичным). Специальные требования:

1. Мужское трико должно соответствовать следующим требованиям: вырез для шеи спереди должно быть не более 12 см.; вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см.; вырез под руками не более 30 см.; штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена.

Обувь:

Спортсмены должны носить обувь для борьбы (борцовки), обеспечивающие надежную фиксацию щиколотки (голеностопного сустава). Использование обуви с каблуками или очень твердой подошвой, с пряжками или любыми металлическими деталями - запрещено. Шнурки должны быть заклеены липкой лентой или зафиксированы специальными приспособлениями так, чтобы они не развязались во время схватки. Каждый спортсмен обязан позаботиться о надежной фиксации шнурков. Перед выходом на ковер обязательно проверяется фиксация шнурков.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки
Таблица - Оборудование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава ежегодно осуществляется Учреждением и утверждается приказом директора.

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет. Эти спортсмены должны иметь звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Количественный и качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы и периоды спортивной подготовки		Наполняемость групп		Требования к уровню подготовки	
		min	max	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или звание
Тренировочный этап (до 2-х лет)	1-й год	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2 юношеский разряд
Тренировочный этап (до 2-х лет)	2-й год	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1й юношеский, 3й взрослый разряд, 1-2й разряды
Тренировочный этап (свыше 2-х лет)	3-й год	10	12		
Этап совершенствования спортивного мастерства	4-й год	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	КМС, МС
	1-й год	4	8		
	2-й год				
3-й год					
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	МС, МСМК

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется обязательно:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и (или) командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.10 Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший её подъем - спортивная форма - на период проведения ответственных соревнований.

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называются микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы применяют в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугодия-года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение одного-двух лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы - в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категория накладывают своей отпечаток на всю организацию тренировки спортсмена. Макроциклы продолжительностью несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как Первенство России, Европы, Мира.

В олимпийской подготовке используются четырехлетние циклы.

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период (1,5-2 месяца в полугодичном и 3-4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3-4 месяца в полугодичном и 7-8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1 -1,5 месяца.

Типы и структура мезоциклов

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

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

- втягивающий
- базовый
- контрольно-подготовительный

- предсоревновательный
- соревновательный
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных техникотактических приемов.

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

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

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

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на:

- восстановительно-подготовительные. Их планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Они состоят из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.
- восстановительно-поддерживающие. Их планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить

перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортивной борьбой обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

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

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

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

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

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмену необходимо находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия оказывается еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются

с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике её изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень собственного прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов, важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику её изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность её достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) её приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки определяют длительность, структуру периодов, содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- подготовительный (соответствует фазе приобретения спортивной формы);
- соревновательный (соответствует фазе стабилизации спортивной формы);
- переходный (соответствует фазе временной утраты спортивной формы).

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности

спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов, продолжительность и содержание каждого периода могут изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

1. обще подготовительный;
2. специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного этапа - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает вес упражнений по специальной подготовке.

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

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

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

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода

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

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

При одно цикловом построении тренировки спортсменов на обще- подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый

специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для её совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

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

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

Соревновательный период

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

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

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

Переходный период

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

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах.

Многолетняя подготовка - единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

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

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

Основной формой тренировочных занятий, являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

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

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение основ техники и тактики борьбы. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (освоение, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся. Занятия в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом учреждения.

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

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

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

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

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 60, 120, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5—10 мин;
- элементы акробатики 7—10 мин;
- игры в касания 7—15 мин;
- освоение захватов 7—10 мин;
- упражнения на мосту 10—15 мин.

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

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

занятие	стойка	партер
60 минут	15-20 минут	7-10 минут
120 минут	45-60 минут	16-20 минут
180 минут	80-100 минут	27-40 минут

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в переходном и в подготовительном периодах подготовки.

Техника безопасности

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям спортивной борьбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. Тренировка начинается и проходит только в присутствии тренера.
- 1.3. Занимающиеся должны быть ознакомлены с местом занятий и инвентарем (борцовский ковер, гири, гантели, штанга, тренировочные манекены) и помещениями раздевалок, душевых комнат.
- 1.4. Тренер обязан провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования.
- 1.5. Опасные факторы на занятии: травмы при падении на борцовский ковер; выполнение упражнений без разминки.
- 1.6. Для оказания первой помощи пострадавшему на занятиях по спортивной борьбе должна быть аптечка, укомплектованная такими необходимыми медикаментами и перевязочными материалами как бинты, вата, раствор бриллиантового зеленого спирта, перекись водорода, обязательно 2-3 шины на случай перелома конечностей, жгут, хлорэтил и т.д.)
- 1.7. После окончания занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Форма занимающихся включает в себя борцовское трико и борцовки, а также спортивный костюм и

спортивную обувь. Обязательно иметь при себе шлепанцы, мыло, полотенце.

- 2.2. Занимающийся обязан, после того, как переоделся в спортивную форму, обязательно повесить на вешалки снятую одежду, аккуратно поставить обувь и спортивную сумку под своей одеждой (вешалкой).
- 2.3. Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия.
- 2.4. Запрещается пить воду из-под крана (холодную, не кипяченую). Разрешается приносить из дома в термосе чай, сок, кипяченую и минеральную воду.
- 2.5. Провести хорошо разогревающую разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запрещается заниматься в брюках, рубашках с пуговицами, спортивных костюмах с молнией и застежкой.
- 3.2. Запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями, а также в часах и браслетах.
- 3.3. Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу.
- 3.4. При объяснении тренера необходимо соблюдать тишину.
- 3.5. Запрещается выполнять любые физические упражнения без указания тренера.
- 3.6. Запрещается начинать разминку при общем недомогании и не заживших травмах.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму.
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.4. В душевой комнате категорически запрещается бегать, прыгать, играть, толкаться, бороться, обливать друг друга холодной или горячей водой.
- 4.5. Все передвижения по душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 5.2. При получении занимающимися травмы вызвать скорую помощь и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное заведение.

Техника безопасности в условиях соревнований

1. Общие требования техники безопасности в условиях соревнований

- 1.1 К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж техники безопасности. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.2 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком покрытии; травмы при выполнении спортивных упражнений; участие в соревнованиях без разминки.
- 1.3 При проведении спортивных соревнований -соревнования обслуживает врачебная бригада
- 1.4 О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.5 При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.6 Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.7 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований.

- 2.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 2.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 2.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 2.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности по окончании соревнований

- 4.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 4.2 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Правила поведения в спортивном зале (кодекс борца):

- нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра
- нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены
- нельзя проводить приемы у края ковра на тренировочных занятиях и тренировочных сборах
- нельзя проводить приемы без захвата
- нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер
- нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею)
- нельзя захватывать пальцы противника
- нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (переразгиб руки, ноги, движение против сустава и т.д.)
- нельзя во время действия соперника упираться в ковер выпрямленной рукой

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	20	28	32

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	1	1-2	1-2	1-2
Основные	1	1	1-2	1-2
Главные	-	1	1	1
Соревновательных схваток	14-38	14-38	40-44	40-44

3.3. Планирование спортивных результатов

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

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

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

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

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильная общая и специальная психологическая подготовка,
- стабильность демонстрации спортивных результатов на уровне первенств города, области, округа,
- включение в состав сборной команды области,
- выполнение нормативов массовых разрядов (I и II, III юношеские разряды).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2-х лет:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильная общая и специальная психологическая подготовка,
- стабильность демонстрации спортивных результатов на уровне первенств города, области, округа,
- включение в состав сборной команды области,
- выполнение нормативов массовых разрядов (I и II, III спортивные разряды),

- выполнение нормативов спортивного разряда КМС.
На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- стабильное совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях,
- включение в состав сборной команды области, сборной команды страны
- выполнение нормативов спортивного звания МС.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- включение в состав сборной команды страны,
- стабильная демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях,
- выполнение нормативов звания МСМК.

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

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

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку занимающихся, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль. Тренируя спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие - лишь врач при плановых обследованиях разного

уровня. Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить учеников в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль. Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях. Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач может проводить при помощи спортсменов старших групп.

Врачебный контроль

Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарнопросветительной работы с занимающимися и, желательно, с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Психологический контроль

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само восстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психо мышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой вида спорта спортивная борьба и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль

Биохимические исследования в спортивной практике входят в комплексный медикобиологический контроль подготовки спортсменов высокого класса. Основные требования биохимического контроля:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена,
- оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности,
- контроль протекания восстановления после тренировки,
- оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и тому подобное,
- оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенность проведения биохимических исследований в спорте - их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Но характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований, пробы для анализа берут до физической нагрузки, во время её выполнения, после её завершения и в разные сроки восстановления.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Примерный тренировочный план по этапам и разделам подготовки по виду спорта спортивная борьба при максимальной недельной нагрузке

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (час)	137-175	166-218	131-175	516-649
Специальная физическая подготовка (час)	112-144	218-281	291-379	266-333
Технико-тактическая подготовка (час)	150-193	260-333	437-568	416-532
Теоретическая и психологическая подготовка (час)	44-56	83-104	116-146	100-133
Восстановительные мероприятия (час)	44-62	135-177	189-233	133-166
Инструкторская и судейская практика (час)	6-12	21-31	29-44	17-33
Участие в соревнованиях (час)	19-31	31-62	73-87	83-116
Количество часов в неделю	12	20	28	32
Общее количество часов в год	624	1040	1456	1664

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ для ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (период - до двух лет)
максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - 12 часов

№ п/п	Разделы подготовки	часы	ян ва р ^ь	фе вра ль	ма рт	апр ель	ма й	ию нь	ию ль	авг уст	сен тяб р ^ь	окт яб р ^ь	но яб р ^ь	дек абр ь
1.	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	125	12	10	12	12	12	6	7	6	12	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	187	19	15	19	15	19	7	11	17	16	16	16	17
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	56	3	3	3	3	3	10	10	9	3	3	3	3
5.	Восстановительные мероприятия	56	3	3	3	3	3	10	10	6	4	4	4	3
6.	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Участие в соревнованиях	32	3	3	3	3	3	3	0	2	3	3	3	3
8.	Общее количество часов	624	54	48	54	50	54	50	52	54	52	52	52	52

для ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (период - свыше двух лет) максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - 20 часов

№ п/п	Разделы подготовки	часы	ян ва р ^ь	фе вра ль	ма рт	апр ель	ма й	ию нь	ию ль	авг уст	сен тяб р ^ь	окт яб р ^ь	но яб р ^ь	дек абр ь
1.	Общая физическая подготовка	158	10	10	10	10	10	22	23	23	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	183	15	15	15	16	15	15	15	16	15	15	15	16
3.	Технико-тактическая подготовка	249	26	17	24	20	26	12	16	18	22	24	23	21
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	67	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5
5.	Восстановительные мероприятия	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
6.	Инструкторская и судейская практика	17	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
7.	Участие в соревнованиях	50	6	6	6	6	6				5	5	5	5
8.	Общее количество часов	832	73	64	71	67	73	65	70	73	68	70	70	68

для ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - 28 часов

№ п/п	Разделы подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	125	8	8	8	8	8	18	18	17	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
3.	Технико тактическая подготовка	436	42	29	41	34	42	24	36	40	37	37	37	37
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	100	8	8	8	8	8	9	9	10	8	8	8	8
5.	Восстановительные мероприятия	175	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15
6.	Инструкторская и судейская практика	25	3	3	3	2	2				3	3	3	3
7.	Участие в соревнованиях	75	7	8	8	8	8	8			7	7	7	7
8.	Общее количество часов	1248	108	96	108	100	108	100	104	108	104	104	104	104

ЕГО СПОРТИВН

для ГРУПП ВЫСШ] максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - 32 часа

№ п/п	Разделы подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	528	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
2.	Специальная физическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
3.	Технико тактическая подготовка	440	36	36	38	36	38	36	36	36	36	38	36	38
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5.	Восстановительные мероприятия	166	12	12	12	12	12	12	23	23	12	12	12	12
6.	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
7.	Участие в соревнованиях	80	8	8	8	8	8	8			8	8	8	8
8.	Общее количество часов	1664	138	138	140	138	140	138	138	138	138	140	138	140

На всех этапах спортивной подготовки активно применяются навыки в других видах спорта,

способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе.

Средства совершенствования физической подготовки борцов греко-римского стиля:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис).
2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные игры.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

1. перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову.
2. кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных положений в различные конечные положения.
3. перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову - колесо.
4. перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

Акробатические упражнения применяют в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных тактико-технических действий. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать и помогать.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты - в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного переката вперед прогнувшись, который является элементом некоторых тактико-технических действий борца. Исходное положение - стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить), прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью, голову повернуть в сторону. При освоении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Освоение кувырков предшествует освоению различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение кувырков начинают с простейшего кувырка вперед из упора присев в группировке. При проведении тренировки используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине - быстрая группировка с захватом голени руками;
- из приседа - садясь, перекат назад в группировке до касания лопатками, обратным движением - перекат в исходное положение;
- из упора присев - выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

- 1) Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).
- 2) Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение - сидя, скрестив голени.
- 3) Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т.д.
- 4) То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.
- 5) Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.
- 6) Кувырок вперед из разных исходных положений (упор присев, сед скрестив голени) с выходом на одну ногу.
- 7) Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность освоения кувырков вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном вперед;
- кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;
- из стойки на руках перекаат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;
- из стойки на руках перекаат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;
- из стойки на руках перекаатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. Исходное положение: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед - кувырок прыжком. Исходное положение - полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

В процессе тренировки следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения, дополнительные маты постепенно убирают.

Страховка: преподаватель стоит сбоку от учащегося в месте приземления на руки, одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку. Варианты усложнения кувырка прыжком:

1. Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).
2. Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).
3. Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д.

Кувырки прыжком помимо координационных способностей хорошо развивают и волевые качества — смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс тренировки нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время, стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер. Последовательность освоения кувырков назад:

1. Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору, можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.
2. Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекаатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекаат выполняется прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.
3. Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях и т. д.).
4. Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках и т. д.).

Перевороты. Из группы переворотов освоение начинают с переворота в сторону (колесо) из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же

выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой). Подводящие упражнения:

- стойка на руках ноги врозь с помощью партнера, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;
- стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;
- переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнера, поддерживающего за поясницу.

Курбет. Исходное положение: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх.

Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу. Подводящие упражнения:

- имитация позы для выполнения курбета;
- курбет из стойки на руках на повышенной опоре (из нескольких матов);
- курбет из стойки на руках.

Перевороты вперед начинают изучать с медленного переворота вперед. Исходное положение: стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках. Из стойки на руках, наклоня голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекал на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку. Страховка и помощь: встать сбоку и поддерживать одной рукой под плечо, другой под спину.

Подводящие упражнения:

- отжимание в гимнастический мост из положения лежа на спине;
- стоя на гимнастическом мосту, покачивания вперед-назад с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно;
- в стойке на руках у стены с опорой ногами о стену прогибания тела с акцентом на движения в грудном отделе позвоночника («оттяжка»);
- вставание в стойку из положения гимнастического моста;
- из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью.

Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»).

Исходное положение: полуприсед, руки вперед. Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот. Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

Страховка и помощь: стоя сбоку от ученика, поддерживать его одной рукой под спину, а другой под плечо. Подводящие упражнения:

- освоение основных поз (из стойки руки вверх, подавая таз вперед, опускаться на колени, смотреть при этом на руки);
- подъем разгибом из стойки на голове с помощью;
- переворот с головы с возвышения из 6 — 8 матов с помощью;
- то же, но постепенно убирая по одному мату;
- переворот с головы с помощью.

Переворот вперед. Исходное положение: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потянуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед. Страховка и помощь: та же, что и в предыдущем случае. Подводящие упражнения:

- махом одной и толчком другой ногой стойка на руках у стены с опорой ногами о стену;
- переворот вперед с места с помощью, стоя на возвышении;
- переворот вперед с 2 — 3 шагов разбега с возвышения с помощью и самостоятельно;
- переворот вперед с разбега с помощью.

Переворот назад (фляк). Исходное положение: полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх-назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет. Подводящие упражнения:

- освоение различных поз (переход в гимнастический мост прыжком назад с полетом и приземлением на прямые руки; переход в стойку на руках; курбет из стойки на руках);
- медленный переворот назад с помощью;
- прыжок назад со взмахом руками с помощью партнера, стоящего сзади и удерживающего одной рукой за шею, другой за спину. Особое внимание следует обращать на направление прыжка: вверх-назад;
- переворот назад с помощью партнеров, стоящих сбоку и в полушаге сзади. Партнеры стоят с двух сторон, держатся за руки и в момент прыжка оказывают поддержку-подкрутку в области поясницы. Таким образом, борец, выполняющий упражнение, совершает переворот назад под сцепленными руками партнеров;
 - переворот назад с использованием пояса для страховки. Двое партнеров, стоя сбоку и сзади, захватывают веревку одной рукой на расстоянии 20 см от пояса, не мешая движениям борца, и в момент прыжка поддерживают партнера, продвигаясь вместе с ним вперед по ходу выполнения переворота.

Подвижные игры

Основные задачи игровых заданий:

- общее физическое развитие;
- повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности;
- воспитание волевых качеств и спортивного характера;
- формирование специфичных для борца качеств и навыков.

Начиная с тренировочного этапа подготовки, игры включают в конкретные тренировочные задания, связанные с формированием отдельных элементов техники и тактики соревновательного поединка. Эффективность применения игр в тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также их строгим выполнением.

При освоении игры, учащимся необходимо дать полное представление об основах единоборства, включающее:

- начальное знакомство с действиями, обеспечивающими преимущество над соперником;
- постепенное освоение и опробование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;
- овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 4-6 м.; довести диаметр до 2-3 м.
2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться.
3. В ходе поединка можно оценивать, как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению тренера).
4. Если ни один из борцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.
5. Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1, 3, 5); оно устанавливается тренером в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т.п.
6. Выбор игр лучше всего определять путем жеребьевки.
7. Соревнования с использованием акробатических упражнений с передвижениями, можно проводить как в ширину, так и в длину зала, в зависимости от поставленной задачи и подготовленности учащихся.
8. Содержание игр можно упрощать или усложнять, но ровно настолько, чтобы тренер мог четко организовать тренировку, насыщенную элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. Игра развивает физические и психические

качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, то есть способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности. В тоже время, в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развивающие творческие способности.

Подвижные игры:

1. игры-упражнения с элементами единоборства:

- Игры в касание. Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т.д. Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, правой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, левой лопатки, правого плеча правой подмышечной впадины).
- Игры в атакующие захваты. Цели: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач, играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически удастся решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке борцов. Основные варианты:
 - руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;
 - руки - сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;
 - руки и шеи - разноименного плеча снизу (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);
 - рук с головой - спереди, сверху;
 - руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;
 - шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;
 - шеи и туловища - спереди, сбоку;
 - шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;
 - туловища - с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку;
 - туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку;
 - туловища с руками - спереди, сзади, сбоку.
- Игры в блокирующие захваты. Цель: формирование умений освободиться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их. Основные варианты:
 - упор левой в правое предплечье - упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;
 - упор левой справа в ключицу - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;
 - упор левой справа в шею - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;
 - упор левой в грудь - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;
 - упор левой в живот - упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.
- Игры в теснение. Цель: формирование умений прилагать усилия в захвате, терпеть болевые ощущения, принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Основные варианты:
 - выталкивание партнера из круга, за черту с различными захватами;
 - групповые игры с выталкиванием за черту, с удержанием зоны.
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение игры (в дебюты). Цель: формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений. Основные варианты:

- лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу, выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру;
 - стоя на коленях, сидя, лежа, по сигналу встать и зайти за спину партнера.
2. развивающие игры-упражнения:
- игры в перетягивание. Цель: развитие специальной силы борца. Основные варианты:
 - парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку;
 - перетягивание каната;
 - перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.
 - игры в отталкивания. Цель: сохранение равновесия в разных исходных положениях. Основные варианты:
 - в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;
 - в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;
 - стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером толчками руками добиться потери равновесия соперника.
 - игры с отрывом соперника от ковра. Цель: развитие физических качеств и формирование навыков единоборства. Основные варианты:
 - в разных исходных положениях;
 - с различными захватами;
 - с ограничением площади передвижения.
 - игры за овладение обусловленным предметом. Цель: формирование навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствование атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Основные варианты:
 - борьба за эстафетные палочки с различными захватами - за концы двух палочек с разноименными руками;
 - тот же захват, но предварительно скрестив руки;
 - борьба за одну палочку, захватив ее двумя руками;
 - борьба за одну эстафетную палочку в разных исходных положениях: стоя, боком друг к другу, с обоюдным захватом за свободные руки; с обоюдным захватом за туловище; стоя на одной ноге, захватив другую свободной рукой за голеностоп и др.;
 - борьбу за одну или две палочки, стоя на коленях, лежа с различными захватами и положением рук (скрестно, сзади, зацепив руками ноги и т.д.);
 - борьба за гимнастическую палку (палку захватывают так, чтобы кисти партнеров располагались на палке поочередно);
 - борьба за набивной мяч (захват мяча двумя руками).
 - игры с прорывом через строй, из круга. Цель: формирование навыков единоборства и развития физических качеств. Основные варианты:
 - игроки (не менее 2 человек) образуют цепочку, взявшись за руки, водящий пытается разорвать захват в наиболее слабом, с его точки зрения, месте, если ему это удастся, то он становится в строй, а игрок допустивший прорыв, становится водящим;
 - водящий игрок пытается вырваться из круга, образованного другими играющими, которые стоят, взявшись за руки;
 - групповой прорыв стоя: команды стоят, взявшись за руки напротив друг друга, по сигналу обе команды сближаются у определенной линии и пытаются разорвать цепочку из сцепленных рук.
3. игры с элементами техники и тактики:
- игры на лучшее качество выполнения приема или его элементов. Цель: совершенствование качеств выполнения определенных технико-тактических действий в изменяющихся условиях. Основные варианты:
 - выполнение приема или его элементов на оценку;
 - то же, но с партнером, обеспечивающим или затрудняющим выполнение приемов по заданию тренера;

- борцы делятся на две команды, которые выстраиваются в две колонны: из каждой команды выходят по одному водящему, которые становятся лицом к своей команде в 3-4м от нее, борцы по очереди нападают на своего водящего, тот бросает их определенным приемом, после того как водящий выполнит свой прием на всех участниках команды, он становится в строй, а его место занимает следующий. Побеждает команда, все участники которой выполнили свои задания быстрее и качественнее.
- игры на связь техники с тактикой. Цель: совершенствование тактики ведения схватки. Основные варианты:
 - борцы выполняют задание в парах. Один из борцов в течение заданного времени, передвигаясь и меняя захваты, иногда создает благоприятные ситуации для проведения его партнером определенных приемов. Второй борец должен использовать возникающие ситуации и проводить заданное действие. Тренер вместе с другими занимающимися определяет эффективность действий борца, выполняющего приемы. Борцы меняются ролями. Побеждает тот, кто правильно и эффективнее выполнил задание. Можно разделить всех занимающихся на команды и проводить командный зачет;
 - участвуют команды по 5-6 человек. Один из участников команды становится впереди на расстоянии 4-5 шагов и выполняет различные приемы на других участниках своей команды, которые нападают на него в разных положениях (в высокой или низкой стойке, в правой, левой или фронтальной стойке, с поднятыми или опущенными руками и т.д.). Побеждает команда, участники которой быстрее и качественнее выполняют задание.
- игры на проверку теоретических знаний. Цель: совершенствование теоретической подготовленности. Основные варианты:
 - индивидуальное и групповое решение задач, связанных с объяснением и демонстрацией:
 - * благоприятных условий для проведения определенных технико-тактических действий;
 - * вариантов защит и контрдействий в определенных ситуациях;
 - * способов реализации того или иного положения, возникающего в поединке и т.п.;
 - индивидуальное и групповое выполнение домашних заданий:
 - * составить комплекс специальных упражнений для развития определенных физических и психических качеств;
 - * составить комплекс подводящих упражнений для освоения того или иного приема;
 - * составить варианты комбинаций из определенных приемов по типу: партер-партер, стойка- стойка, стойка-партер.

3.5.1. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки по виду спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 1й год

Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны.	Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой Отечественной войны. Советские спортсмены на фронте. Физкультурная работа в тылу. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
3.	Опорно-двигательный аппарат и движения.	Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности.	Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства	Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов.

	борцов греко-римского стиля.	Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки.	Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки организации специальной силовой подготовки спортсменов.
8.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом.	Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.
9.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой.	Система спортивной квалификации как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутри-секционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в УОР. Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации. Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.
10.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.	Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.
11.	Система спортивных соревнований.	Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.
12.	Планирование тренировки.	Планирование тренировочного дня. Планирование микроцикла. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.
13.	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональной пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

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

№ недели	стойка		партер	
	исходное положение	действия при выгодной динамической ситуации	исходное положение	действия при выгодной динамической ситуации
1.	одноименная стойка	Броски подворотом.	Противник - в высоком партере. Атакующий - сверху, сбоку, к голове.	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
2.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
3.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
4.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
5.		повторение		повторение
6.	разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник - в высоком партере. Атакующий - сверху, сбоку, к ногам.	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
7.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
8.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
9.		Сваливания сбиванием и скручиванием.		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
10.		повторение		повторение

**Продолжение программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1го года по _____
разделу «квалифицированная статическая защита»**

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

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

№ недели	стойка		партер	
	исходное положение	динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	исходное положение	динамическая защита против переворотов и перебрасываний (бросков):
33.	одноименная стойка	Бросков подворотов.	Атакующий - в высоком партере. Противник - сверху, сбоку, к голове.	Переворотов скручиванием и бросков подворотом.
34.		Бросков прогибом.		Переворотов забеганием и переходом.
35.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом.
36.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом.
37.	разноименная стойка	Бросков подворотов.	Атакующий - в низком партере. Противник - сверху, сбоку.	Переворотов скручиванием и бросков подворотом.
38.		Бросков прогибом.		Переворотов забеганием и переходом.
39.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом.
40.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом.
41.	повторение пройденного материала по атаке			
42.				
43.				
44.	повторение пройденного материала по защите			
45.				
46.				

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 2й год.

Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фазы сердечного цикла. Систолический и минутный объем кров. Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и венах. Кровообращение в малом круг.
3.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности.	Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.
4.	Развитие силовых качеств борца	Силовые способности. Собственно, силовые способности борца. Скоростносиловые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.
5.	Эпидемиологические факторы внешней среды.	Особенности инфекционных болезней.

6.	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.	Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
7.	Основы методики тренировки борца.	Основные положения и специфика тренировочного процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущество и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.
8.	Базовая техникотактическая подготовка в греко-римской борьбе.	Систематизация содержания и последовательности тренировочного материала 12 года тренировочного этапа подготовки в греко-римской борьбе (базовая техникотактическая подготовка). Использование динамической ситуации. Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты). Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения техникотактических задач в процессе базовой техникотактической подготовки борцов греко-римского стиля.
9.	Текущие планы тренировки.	Традиционный план тренировочного сбора. Маятниковый план тренировочного сбора. Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки. Традиционный план годового цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года. Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности. Структура тренировочного года.
10.	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам тренировки для занимающихся в организациях спортивной подготовки. Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микроциклах и мезоциклах. Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.
11.	Устойчивость технических действий в греко-римской борьбе к сбивающему влиянию различных факторов.	Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации. Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.
12.	Моделирование в спорте.	Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
13.	Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей.	Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц - важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

14.	Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства.	Характеристика основных положений теории сложно-динамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложно-динамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системноструктурного анализа сложно-динамических систем. Кибернетические аспекты предрасположенности к освоению сложно-динамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы. Анализ методик освоения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложно-динамических систем.
15.	Формирование общей теории подготовки спортсменов.	Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
16.	Соревновательная деятельность в спорте.	Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельности.
17.	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов.	Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.
18.	Средства восстановления и работоспособности в системе подготовки спортсменов.	Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.
19.	Построение программ микроциклов.	Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

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

№ недели	стойка		партер	
	исходное положение	комбинация приемов	исходное положение	комбинация приемов
1.	одноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник - в высоком партере. Атакующий - сбоку, к голове.	На завершающий переворот скручиванием.
2.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
3.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
4.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
5.		Повторение		Повторение

6.	о и я D S S O C O S	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник - в высоком партере. Атакующий - сбоку, к ногам.	На завершающий переворот скручиванием.
7.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
8.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
9.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные, на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
10.		Повторение		Повторение
11.	о б и я D S S K L O	Однонаправленные, усиленные на броски наклоном, переводы нырком и рывком.	Противник - в низком партере. Атакующий - сбоку, к голове.	На завершающий переворот скручиванием.
12.		Однонаправленные, усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
13.		Однонаправленные, усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
14.		Однонаправленные, усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
15.		Повторение		Повторение
16.	о б я D S S O S O H	Однонаправленные, усиленные на броски наклоном, переводы нырком и рывком.	Противник - в низком партере. Атакующий - сбоку, к голове.	На завершающий переворот скручиванием.
17.		Однонаправленные, усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
18.		Однонаправленные, усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
19.		Однонаправленные, усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
20.		повторение		повторение

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

№ недели	стойка		партер	
	исходное положение	действия	исходное положение	действия
21.	о б и я D S S C H	Ответные, однонаправленные броски после защиты	Атакующий - в высоком партере. Противник - лицом к голове.	Ответные, однонаправленные приемы после защиты
22.		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные приемы после защиты
23.		Обгонные, однонаправленные приемы, «на выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, «на выходе»
24.		Обгонные, разнонаправленные приемы, «на выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, «на выходе»
25.		Повторение		Повторение

26.	разноименная стойка	Ответные, однонаправленные броски после защиты	Атакующий - в высоком партере. Противник - лицом к ногам.	Ответные, однонаправленные приемы после защиты
27.		Ответные, разнонаправленные броски после защиты		Ответные, разнонаправленные приемы после защиты
28.		Обгонные, однонаправленные приемы, «на выходе»		Обгонные, однонаправленные приемы, «на выходе»
29.		Обгонные, разнонаправленные приемы, «на выходе»		Обгонные, разнонаправленные приемы, «на выходе»
30.		Повторение		Повторение
31.	одноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий - в низком партере. Противник - лицом к голове.	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
32.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»
33.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
34.		Повторение		Повторение
35.	разноименная стойка	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий - в низком партере. Противник - лицом к ногам.	Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
36.		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные, разнонаправленные приемы, на «развитии»
37.		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные, однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
38.		Повторение		Повторение
39.	повторение пройденного материала			
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 3й год.
Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при физической работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную систему. Лимфа и ее течение.
3.	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания.	Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности. Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.
4.	Гигиеническое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе.	Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.
5.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой.	Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по грекоримской борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

6.	Основы методики тренировки борца.	Средства общей и специальной физической подготовки, технической подготовки юных борцов. Общие тенденции различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки. Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.
7.	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в греко-римской борьбе.	Смена стойки и захвата как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата (содержание технико-тактического материала для раздела программы). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки. Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе. Степень эффективности освоения алгоритмов технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе.
8.	Перспективные планы тренировки.	Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели цикла и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы тренировочных сборов.
9.	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.
10.	Энергообеспечение мышечной деятельности.	Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.
11.	Построение программ мезоциклов.	Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
12.	Прогнозирование в спорте.	Метод прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.
13.	Гибкость и методика её совершенствования.	Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости.
14.	Координация и методика её совершенствования.	Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.
15.	Организация тренировочной деятельности, средства и методы тренировки.	Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых, как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).
16.	Правила соревнований.	Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

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

% 1	исходное положение	конечное положение	прием
	захват	захват	
1.	шеи и плеча	туловища	перевод в партер рывком за руку - сбивание
2.	руки двумя руками изнутри	туловища с рукой	перевод рывком за руку - бросок прогибом
3.	руки двумя руками изнутри	руки через плечо	перевод рывком за руку - бросок подворотом
4.	руки двумя руками изнутри	за другую руку	перевод рывком за руку - перевод рывком за другую руку
5.	шеи и туловища	шеи и туловища	перевод нырком - бросок прогибом
6.	повторение		
7.	шеи и туловища	руки сверху и шеи	перевод нырком - бросок подворотом
8.	шеи сверху и плечом (сверху, снизу)	за туловище с рукой	перевод рывком - бросок подворотом
9.	туловища двумя руками	туловища двумя руками	перевод нырком - бросок наклоном
10.	руки двумя руками снизу (сверху)	туловища	вертушка - сбивание
11.	руки двумя руками снизу (сверху)	туловища	вертушка - бросок прогибом
12.	повторение		
13.	руки двумя руками сверху	руки через плечо	вертушка - бросок подворотом
14.	руки сверху и шеи	рук сверху	бросок подворотом - бросок прогибом
15.	руки сверху и шеи	туловища с руками	бросок подворотом - сбивание
16.	руки снизу и шеи	руки и туловища	бросок подворотом - бросок прогибом
17.	руки снизу и шеи	шеи и туловища сбоку	бросок подворотом - бросок наклоном
18.	повторение		
19.	руки и шеи снизу	туловища с рукой	бросок подворотом - бросок прогибом
20.	руки двумя руками	туловища двумя руками	бросок подворотом через плечо - сбивание за туловище
21.	руки двумя руками	запястья и одноименного плеча изнутри	бросок подворотом через плечо - бросок через плечи (мельница), вход снаружи
22.	руки сверху и туловища	туловища с рукой	бросок подворотом - бросок прогибом
23.	руки снизу и туловища	туловища	бросок подворотом - бросок сбиванием
24.	повторение		
25.	руки снизу и туловища	туловища	бросок подворотом - бросок наклоном
26.	шеи с плечом	туловища с рукой	бросок подворотом - бросок прогибом
27.	руки и другого плеча снизу	руки и туловища	бросок подворотом - сбивание
28.	туловища двумя руками	туловища	бросок наклоном - перевод нырком
29.	туловища с рукой	руки сверху	бросок прогибом - бросок вертушкой
30.	повторение		
31.	плеча сверху и туловища	туловища	бросок через плечи - бросок наклоном

32.	туловища с рукой	шеи с плечом	бросок прогибом - бросок подворотом
33.	туловища с рукой	туловища с рукой	бросок прогибом - сбивание
34.	туловища с рукой	руки через плечо	бросок прогибом - бросок подворотом
35.	руки и туловища	руки снизу и шеи	бросок прогибом - бросок подворотом
36.	повторение		
37.	руки и туловища	руки и туловища	бросок прогибом - бросок подворотом
38.	руки и туловища	руки и туловища	сваливание захватом - бросок подворотом
39.	руки двумя руками	руки через плечо	сбивание - бросок подворотом
40.	шеи с плечом	туловища с рукой сбоку	скручивание - бросок прогибом
41.	руки двумя руками	руки двумя руками	сбивание - вертушка
42.	повторение		
43.	повторение пройденного материала		
44.			
45.			
46.			

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 4й год.

Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Российский спорт в международном спортивном движении.	Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад. Подготовка к Играм.
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая ёмкость лёгких и составляющие её объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.
4.	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта.	Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.
5.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов.	Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условий быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление. Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.
6.	Возрастно-половые основы спортивной деятельности.	Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней зрелости.
7.	Физиологическая характеристика	Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона

	двигательной деятельности.	большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.
8.	Планирование спортивной тренировки.	Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.
9.	Построение многолетней тренировки.	Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов греко-римского стиля с учетом их квалификации и возраста.
10.	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.
11.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов грекоримского стиля высокой квалификации.	Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов грекоримского стиля. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля. Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов греко-римского стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов греко-римского стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.
12.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов.	Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.
13.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсмена.	Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.
14.	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов.	Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.
15.	Скоростные способности и методика их развития.	Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.
16.	Правила соревнований.	Правила соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

17.	Характеристика спортивной тренировки.	Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогический и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Отдых как компонент спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса, его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности. Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.
18.	Утомление.	Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

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

№ недели	раздел	тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11	Повторение	
12-13	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
14-15		Планирование оперативного фона схватки
16-17		Планирование тактического фона схватки
18	Повторение	
19-20	Стили борьбы	Прямолинейные стили
21-22		Комбинационные стили
23-24		Активные стили
25-26		Пассивные стили
27	Повторение	
28-46	Повторение пройденного материала	

Этап совершенствования спортивного мастерства. 1й год — Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Рождение всемирного праздника	Игры в древней олимпии. Возрождение олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов европы, мира или олимпийских игр.
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов

		переваривания пищи. Печень и её функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.	Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к воздействию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитание (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей)
5.	Закаливание, режим и питание борца.	Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Изучить материал, который соответствует возрасту.
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов.	Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.
8.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой.	Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.
9.	Индивидуально -групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и освоение спортивной технике.	Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.
11.	Совершенствование специальной скоростносиловой физической подготовки в греко-римской борьбе.	Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в греко-римской борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в греко-римской борьбе.
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс.	Стадия базовой подготовки тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации. Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).
13.	комплексный контроль в подготовке борцов.	основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов греко-римского стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. контроль за факторами внешней среды. Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья занимающихся греко-римской борьбой. функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико - педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов.
14.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов.	Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.
15.	Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов.	Аспекты спортивной подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на

		этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности. Пути повышения эффективности подготовки борцов греко-римского стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учетом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов грекоримского стиля с учетом биоэнергетических типов.
16.	Азы знаний из биологии спорта.	Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.
17.	Аминокислотная и протениновая нагрузка.	Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенез. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин - эффективность на грани допинга.
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения.	Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.	Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов.	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.
21.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки.	Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки организации силовой подготовки.
22.	Выносливость и методика её совершенствования.	Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских циклах.
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по греко-римской борьбе.	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.	Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов.	Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

Практика. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)

Три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории):

1. Широкоплечие с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. Такие признаки позволяют при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое ускорение. Это обеспечивается:
 - выгодным приложением мышечных усилий при относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игровиками);
 - выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);
 - большим радиусом при вращении плечевой оси.

Высокорослые борцы с таким сложением имеют⁶⁹, как правило, относительно длинные ноги, что дает определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

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

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

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства. 2й год

Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.	Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. С чего начинаются олимпийские игры. Награды. Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие - традиция древняя и современная
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.
4.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.	Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях, повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.
5.	Спортивная работоспособность в условиях пониженного	Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная

	атмосферного давления (среднегорья) и при смене пояскоклиматических условий.	работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.
6.	Гигиена питания борцов.	Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.
7.	Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности.	Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости. Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.
8.	Комплексный контроль в подготовке борцов.	Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки разработки должных норм. Методика расчета должных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки разработки индивидуальных норм. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам тренировки для спортсменов. Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.
9.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов.	Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.
10.	Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.	Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов греко-римского стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.
11.	Допинг - неоправданный риск.	Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.
12.	Пищевые добавки.	Разнообразие и преимущества применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.
13.	Формирование долговременных адаптационных реакций в	Возраст спортсменов и их способность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.

	многолетней и годичной подготовке.	Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.
14.	Построение тренировочного процесса в течение года.	Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
15.	Правила соревнований.	Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и командных соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.
16.	Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке.	Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.
17.	Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке.	Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении её). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.
18.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности.	Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов. Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе. Возраст и восстановительные процессы.
19.	Спортивный травматизм и доврачебная помощь.	Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения). Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потертости, ссадины, оmozоленность, ранения и кровотечения, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждения позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).
20.	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.	Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

		<p>Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждении плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча. Травмы локтевого сустава.</p> <p>Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы. Повреждения ахиллова сухожилия.</p> <p>Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях лор-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения лор-органов. Травмы глаз.</p> <p>Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения.</p> <p>Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.</p>
21.	Адаптация и временная организация функций человека.	Проблема адаптации. Организация физиологических процессов - фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраничные и сезонные биологические ритмы).
22.	Адаптационная перестройка биологических ритмов.	Трансмеридиальные перемещения. Режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменении газовой среды.
23.	Структура олимпийского цикла.	Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.
24.	Структура годового цикла тренировки спортсменов высокой квалификации.	Систематизация наиболее общих представлений о структуре годового цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

Практика. Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)

На занятиях, в соответствии с перечнем возможных в греко-римской борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными соперниками.

***Этап совершенствования спортивного мастерства. 3й год
Теория***

№	название темы	краткое содержание
1.	Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века.	Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
3.	Физиология центральной нервной системы.	Основные функции центральной нервной системы (цнс). Общая физиология цнс. Рефлекторный механизм деятельности цнс. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в цнс. Специфические и неспецифические отделы цнс. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.
4.	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости.	Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.
5.	Система отбора формирования сборных команд.	Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и олимпийских игр.
6.	Физиологическая оценка состояния тренированности.	Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности. Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.
7.	Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов.	Этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в греко-римской борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.
8.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов.	Что надо знать, отправляясь в баню? Что такое баня? А вам показана парная? «ароматный пар готовится по вкусу». Пар, который лечит. Методика банной процедуры. Как запарить веник? Как правильно париться веником? Чем заменить веник? В парной кто в шапке, кто в чалме. Растиратель - массажер - мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукивицей. Баня в спорте. Питьевой режим в бане. Самоконтроль и закаливание. Неписанные законы для парильщиков.

9.	допинг-контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.	как работают наши мышцы? Стратегия биохимической адаптации. действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунноактивность организма. допинг - неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.
10.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога. Нервная система в регуляции движений. Двигательные навыки и умения. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.
11.	Правила соревнований.	Пассивная борьба. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг).
12.	Личная гигиена спортсмена.	Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки - разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.
13.	Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка.	Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности - основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера. Специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.
14.	Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена.	Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями. Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.
15.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.	Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта.
16.	Пути повышения эффективности отдыха.	Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.
17.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учетом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля.

18.	Инфранианые биологические ритмы - один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме.	<p>Параметры инфранианых биологических ритмов. Инфранианые биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Инфранианые биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь инфранианых ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь инфранианых биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпатoadренальной системы. Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость инфранианых ритмов кардио респираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadренальной систем в формировании инфранианых ритмов. Взаимосвязь инфранианых биологических ритмов с циркадианными и сезонными ритмами. Природа происхождения механизм формирования инфранианых биологических ритмов.</p>
19.	Прогноз функционального организма и управления этим состоянием.	<p>Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.</p>
20.	Двойная детерминация управляющих воздействий - ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта.	<p>Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок - важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.</p>
21.	Организационно-методические основы систематизации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.	<p>Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета.</p>
22.	Факторы надежности спортивной деятельности.	<p>Морально-политические качества как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надежности спортивной деятельности. Социальнопсихологические компоненты как фактор надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.</p>

Практика. Индивидуально-групповая тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)

На тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые, усвоенные им в период базовой подготовки, стили борьбы и методы воздействия на противника. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в противоборстве.

Эти задания отрабатываются только в части занятия. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства (весь период) — Теория

№	название темы	краткое содержание
1.	Олимпийские игры и всемирные студенческие игры в России, их наследие.	Наследие летних Олимпийских игр в Москве (решение о выборе столицы, талисман московской Олимпиады, материальное наследие, спортивное наследие Олимпиады). Наследие зимних Олимпийских игр в Сочи (выбор столицы, талисманы, наследие игр, эстафета олимпийского огня). Спортивное наследие всемирной универсиады 2013 г. в г. Казани (развитие студенческого спорта и спортивное наследие, объекты универсиады, виды спорта, по которым разыгрывались медали, инфраструктура).
2.	Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки.	Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки.
3.	Краткий обзор развития борьбы в РФ.	Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» («United World Wrestling»), ранее ФИЛА (FILA).
4.	Система подготовки спортсменов.	Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Функциональная схема системы управления. Модель, как основной фактор управления. Закономерности функций управления с помощью модели.
5.	Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.	Модель технико-тактической деятельности и адекватный педагогический контроль, как ориентир на этапе высшего спортивного мастерства.
6.	Анализ сложных технических приемов в греко-римской борьбе.	Функциональный анализ управляемой системы движений. Структурный анализ управляемой системы движений. Функциональный анализ управляемой системы движений. Анализ системы движений.
7.	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.	Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Мертвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.
8.	Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.	Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена. Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учет в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

9.	Психология деятельности и личности тренера.	Психологические особенности деятельности тренера. Психологические особенности личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.
10.	Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства.	Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка углеводного окна. Биоритмология питания спортсмена.
11.	Апипродукты в спорте.	Мед. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.
12.	Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур.	Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.
13.	Допинг в спорте: история, состояние, перспективы.	История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
14.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Анализаторы. Общая характеристика деятельности анализаторов. Слуховой, вестибулярный, зрительный, двигательный анализаторы. Висцеральный, болевой, температурный, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями.
15.	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки.	Адаптация человека в высокой гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.
16.	Травматизм в спорте.	Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно - педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.
17.	Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.
18.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Изучить материал, который соответствует возрасту.
19.	Контроль в спортивной тренировке.	Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль соревновательной подготовленности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
20.	Планирование тренировочного процесса.	Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования социальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки.
21.	Техническая подготовленность и	Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки

	техническая подготовка спортсменов.	спортсменов. Основы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
22.	Правила соревнований.	Организация и проведение соревнований. Планирование соревнований (общие требования к проведению соревнований, расчет времени на проведение соревнований).
23.	Физическая подготовка спортсмена.	<p>Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей.</p> <p>Воспитание скоростных способностей к постановке задач. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.</p> <p>О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общего подготовительного раздела воспитания выносливости.</p> <p>Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.</p>
24.	Роль темперамента в спорте.	<p>Темперамент и его свойства. Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в спорте. Темперамент и динамика спортивной деятельности в различных условиях. Темперамент и мотивация деятельности в спорте.</p> <p>Общая характеристика мотивации в спортивной деятельности. Взаимное влияние мотивации и темперамента на деятельность в спорте. Темперамент и соревновательный стресс. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом. Роль темперамента во влиянии стресса на различные проявления спортивной деятельности. Роль темперамента во влиянии стресса на эффективность деятельности. Управление стрессом в соревнованиях и темперамент. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.</p>

Практика. Программа по круговой технико-тактической тренировке, основанной на учете пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности в греко-римской борьбе на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, но с обязательным использованием 1 раз в неделю круговой тренировки.

Наиболее удобным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки. Целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в течение тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

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

№	Качества	Составляющие
1.	Нервная типология	- сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и непроизвольному торможению (НТ) - подвижность нервных процессов - уравновешенность нервных процессов - выносливость нервных процессов по В и по ПТ
2.	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	- координационные способности - сенсорные пороги - скорость простой реакции - скорость и адекватность сложной моторной реакции - сенсомоторная выносливость - адекватность работы в ситуативном психострессе - длительность адекватной работы в ситуативном психострессе
3.	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	- быстрота адекватного мышления - широта диапазона внимания - скорость запоминания и время её хранения - операционная помехозащищенность - экстраполяция
4.	Психологические свойства личности	- «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели - уровень агрессивности - самоутверждение и самовыражение
5.	Психодинамические свойства темперамента	- тип защитной реакции - уровень тревожности - эмоциональная возбудимость и степень импульсивности - ригидность - пластичность - экстравертность - интравертность
6.	Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория	- уровень притязаний - степень трудолюбия, сопереживания, самоограничения, доброты - управляемость - волевые качества - принципиальность - обязательность - смелость и бесстрашие

Все перечисленные качества предопределяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных психо-стрессорных условиях. Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть борец. При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта, борец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента возникновения спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период максимальных достижений. Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности борца, на различных этапах спортивной подготовки - психологический паспорт избранного вида спорта.
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его психологическая характеристика. Если в психологическом паспорте избранного вида спорта решается задача «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности у него проявляются в процессе спортивной деятельности».
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:
 - систему организации жизнедеятельности спортсмена;
 - через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
 - через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
 - через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период - как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

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

При подготовке борцов, важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующими основные психологические качества спортсмена:

- 1) уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- 2) развитая способность к проявлению волевых качеств;
- 3) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать время созревания психических качеств детского и юношеского организма. Необходимо всегда помнить, что нервнопсихические функции развиваются в следующей последовательности:

1. формируется произвольное внимание;
2. формируется способность к согласованным движениям (координированность);
3. развивается механизм сенсорных коррекций как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций;
4. формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психо-стрессорном режиме.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных качеств, как: коммуникативность в конфликтных ситуациях, дисциплинированность в общественных контактах, дисциплинированность в работе и быту, порядочность в индивидуальных контактах, экологическая нравственность, общественная активность, уважение к старшим, уважение к товарищам, уважение к более слабым, трудолюбие, благородство поступков, уважение интересов общества, честность, чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через разборы внутренних конфликтов, через участие в коллективных работах по благоустройству территорий, через обсуждение бытовых конфликтов и так далее.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивный лагерь, где занимающийся непрерывно находится под наблюдением тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является его членом и сам принимает участие в процессе воспитания.

На первых двух годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) основное внимание уделяется:

- отвлечению ребят от «тусовок» и внушению им чувства превосходства над ними,
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков,
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе,
- приучению к общественно-полезному труду,
- приучению к соблюдению порядка,
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На последующих двух годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине,
- отношение с половыми конкурентами,
- целесообразное поведение на массовках,
- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива.

Волевая подготовка. Воля - это способ преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты. Весь процесс тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки к соревнованиям и участия в них.

На первых двух годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд,
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества,
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах подготовки, волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в

соревнованиях.

Основными задачами эмоциональной подготовки являются повышение толерантности и избавление от фрустрации. В спортивном аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции. Неподготовленный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию. Отрицательные эмоции приводят к расстройству вегетативных функций, предстартовой лихорадке, к возникновению ступора. Положительные эмоции необходимо вырабатывать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка, именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости. Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят электростимуляцию, массаж. При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований,
- привыкание к поражениям с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу,
- коллективное внушение,
- самовнушение (медитация),
- предстартовые успокоительные аутотренинги,
- предстартовые настраивающие аутотренинги,
- психо-релаксация после схватки.

При организации индивидуальной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности,
- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки,
- долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит, в основном, индивидуальный характер. Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения или усталости. Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений,
- постепенное усложнение соревновательных заданий,
- посещение других спортивных школ и проведение там схваток,
- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами,
- участие в тренировочных сборах,
- большее участие в выездных соревнованиях (даже без заданий на результат),
- участие в командных соревнованиях.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве физической, технической и тактической подготовок на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входят:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества,

идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности,
 - предсоревновательная лихорадка,
 - предсоревновательная апатия,
 - состояние самоуспокоенности.
1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.
 2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и т.д.
 3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.
 4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой и движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по

глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях бодрому, веселому настроению, повышению эмоционального тонуса способствует музыкальное сопровождение, в других случаях успокаивающее воздействие оказывают правильные слова;
- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я смогу», «я должен», «я добьюсь» и т.д.).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Оценка эффективности психолого-педагогического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

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

3.6.1. Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает непрерывное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности.

Использование средств и методов тренировки и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности спортсменов. При этом, особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки.

В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодежи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента. От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований. Известная степень приспособления к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента. Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности - формирование индивидуального стиля.

Одно из условий формирования индивидуального стиля борца - это учет свойств темперамента. Выбор приемов и способов выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют темпераменту борца - залог успешных спортивных выступлений. Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля - сознательное, творческое отношение к выполняемой работе. Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Существует ряд особых психолого-педагогических принципов, на которых основано воспитание индивидуального стиля борца.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему

этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурсом, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроионотерапией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3.8. План антидопинговых мероприятий

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора, все занимающиеся,

начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о борьбе с допингом в спорте, запрещенных препаратах.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов тренировочного этапа свыше двух лет, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- освоение занимающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- ознакомление занимающихся с конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерный годичный план проведения антидопинговых мероприятий

Целевая аудитория	Мероприятия	Место проведения	Ответственный исполнитель	Даты проведения
Тренеры	Семинары	Тренировочная база/место сборов	зам. директора по СР; заведующий отделом СП	февраль, сентябрь
	Лекции	УОР		декабрь
Спортсмены (всех уровней)	Семинары	Тренировочная база/место сборов	тренеры по видам спорта; преподаватели спец. дисциплин	февраль, сентябрь
	Антидопинговая викторина	УОР		март, апрель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны: овладеть методикой тренировки в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков демонстрации приемов, защиты, контрприемов, комбинаций.

Занимающиеся должны уметь составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Занимающиеся

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До двух лет	Свыше двух лет		
1. Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.	1. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора.	1. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.	1. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.
2. Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.	2. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора.	2. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.	2. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.
3. Составление комплексов обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.	3. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора.	3. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.	3. Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление плана тренировочного сбора.
	4. Оформление судейской документации: протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнования, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи	4. Оформление судейской документации: протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнования, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи	4. Оформление судейской документации: протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнования, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований,

	соревнований, таблица составления пар.	соревнований, таблица составления пар.	таблица составления пар.
	5. Изучение особенностей судейства соревнований.	5. Изучение особенностей судейства соревнований: оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.	5. Изучение особенностей судейства соревнований: оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.
	6. Освоение критериев оценки технических действий в схватке, оценки пассивности, объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу, определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов, оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.		

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорту спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	незначительное влияние

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей. Мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами, он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения её эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и её продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов, и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет:

- по общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы (основной критерий оценки - положительная динамика результатов в тестах).
- по технико-тактической подготовке:
 - знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
 - уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.
- по теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.
- по психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет:

- по общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы.

- по технико-тактической подготовке:
 - знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом,
 - иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов,
 - уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником,
 - уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты,
 - уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки,
 - уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления),
 - уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне пассивности, повторных атак, у границы рабочей площади ковра,
 - уметь использовать усилия соперника в зоне пассивности с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями,
 - уметь использовать срывы соперника в партер с целью получения технического преимущества,
 - уметь создавать видимость активной борьбы в зоне пассивности, отключая руки соперника снизу,
 - уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер,
 - уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.
- по теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.
- по психологической подготовке:
 - уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками,
 - уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и тому подобное. Для этого борец должен:
 - уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнования и распределения нервной энергии к началу соревнований,
 - уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли,
 - уметь выкладываться в ответственных поединках до конца,
 - обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и так далее),
 - уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса,
 - уметь рисковать в сложных ситуациях,
 - ставить интересы коллектива выше своих собственных,
 - подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- по общей и специальной физической подготовке: сдача контрольных нормативов.
- по технико-тактической подготовке:
 - знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным

материалом;

- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2х баллов;
 - уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником;
 - уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
 - уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток - в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
 - уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне пассивности, повторных атак у границы рабочей площади ковра;
 - уметь использовать усилия соперника в зоне пассивности с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
 - уметь использовать срывы соперника в партер с целью получения технического преимущества;
 - уметь создавать видимость активной борьбы в зоне пассивности, отключая руки соперника снизу;
 - уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
 - уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.
- по теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.
- по психологической подготовке: уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и тому подобное (для этого борец должен: уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнования и распределения нервной энергии к началу соревнований; уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли; уметь выкладываться в ответственных поединках до конца; обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и так далее); уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса; уметь рисковать в сложных ситуациях; ставить интересы коллектива выше своих собственных; подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки).

Этап высшего спортивного мастерства:

- по общей и специальной физической подготовке: сдача контрольных нормативов.
- по технико-тактической подготовке:
 - знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
 - иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2х баллов;
 - уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником;
 - уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
 - уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток - в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
 - уметь использовать усилия соперника в зоне пассивности с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
 - уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне пассивности, повторных атак у границы рабочей площади ковра;

- уметь использовать срывы соперника в партер с целью получения технического преимущества;
 - уметь создавать видимость активной борьбы в зоне пассивности, отключая руки соперника снизу;
 - уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
 - уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.
- по теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.
 - по психологической подготовке: уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и тому подобное (для этого борец должен: уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнования и распределения нервной энергии к началу соревнований; уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли; уметь выкладываться в ответственных поединках до конца; обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и так далее); уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса; уметь рисковать в сложных ситуациях; ставить интересы коллектива выше своих собственных; подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки).

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Проверка проводится в виде контрольно-переводных испытаний (раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости), соревнований (согласно календарному плану).

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

Текущая проверка осуществляется тренером в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов, упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений, занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений, навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного

процесса. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

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

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на**
тренировочном этапе
 в соответствии с ФССП (приказ № 145 от 27.03.2013г.)
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Год обучения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Упражнение /показатели				
Бег 30м	не более 5,6	не более 5,6	не более 5,5	не более 5,5
Бег 60м	не более 9.6	не более 9.6	не более 9.5	не более 9.5
Челночный бег 3x10м	не более 7.6	не более 7.6	не более 7.6	не более 7.6
Бег 400м	не более 1 мин 21с	не более 1 мин 20 с	не более 1 мин 18 с	не более 1 мин 17с
Бег 800м	не более 3 мин 10с	не более 3 мин 08с	не более 2 мин 55с	не более 2 мин50 с
Бег 1500м	не более 7мин 40с	не более 7мин 30 с	не более 7мин 20с	не более 7мин 10с
Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м	не менее 6,3 м	не менее 6,5 м	не менее 6.8 м
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5.2 м	не менее 5.5 м	не менее 5.8 м	не менее 6,0 м
Подъем ног до хвата руками в висе на гим.стенке	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз
Прыжок в длину с места	не менее 160см	не менее 165 см	не менее 170 см	не менее 175 см
Прыжок в высоту с места	не менее 40 см	не менее 42 см	не менее 44 см	не менее 45 см
Тройной прыжок с места	не менее 5 .0 м	не менее 5,25 м	не менее 5 .60 м	не менее 5,85 м
Подтягивание на перекладине за 20 сек	не менее 3 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 4 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 6 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз
Технической мастерство	Забегания на борцовском мосту (кол-во раз) * за 30 сек (не менее 12 раз) Вставание на мост с уходом в переворот или в и.п. основная стойка (кол-во раз) * за 30 сек (не менее 12 раз)			

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **этапа**

**совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства в соответствии с
ФССП (приказ № 145 от 27.03.2013г.) ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Контрольные упражнения (тесты)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег 30м	не более 5.4	не более 5.2
Бег 60м	не более 9.4	не более 8.8
Бег 100м	не более 14.4.	не более 13.8
Челночный бег 3x10м	не более 7.6	не более 7.1
Мак поворот в выпрыгивании	не менее 390°	не менее 450°
Бег 400м	не более 1.16	не более 1.14
Бег 800м	не более 2.48	не более 2.44
Бег 1500м	не более 7.00	не более 6.20
Бег на 2000м	не более 10 мин	не более 10 мин
Бег 2 x 800м 1 мин отдыха	не более 5.48	не более 5.32
Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз	не менее 8 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз	не менее 27 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз	не менее 40 раз
	не менее 7м	не менее 9 м
Бросок набивного мяча (3 кг) назад		
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6.3 м	не менее 8 м
Подъем ног до хвата руками в висе на гим.стенке	не менее 2 раз	не менее 6 раз
Прыжок в длину с места	не менее 180 см	не менее 200 см
Прыжок в высоту с места	не менее 47 см	не менее 52 см
Тройной прыжок с места	не менее 6 м	не менее 6.2 м
Подтягивание на перекладине за 20 сек	не менее 5 раз	не менее 8 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	не менее 14 раз	не менее 18 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	не менее 9 раз	не менее 11 раз
Технической мастерство	Забегания на борцовском мосту (кол-во раз) * за 30 сек (не менее 15 раз) Вставание на мост с уходом в переворот или в и.п. основная стойка (кол-во раз) * за 30 сек(не менее 15раз)	Забегания на борцовском мосту (кол-во раз) * за 30 сек (не менее 15 раз) Вставание на мост с уходом в переворот или в и.п. основная стойка (кол-во раз) * за 30 сек (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта	мастер спорта

Основными формами аттестации являются:

- практическая сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной

физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: спортивная борьба).

Итоги аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов. Отсутствие без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Учреждения.

Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза, срок пересдачи определяются приказом учреждения.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены, успешно прошедшие аттестацию по всем разделам Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования аттестации последующего этапа (периода) подготовки.

4.3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медикобиологического обследования

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения

степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортивной борьбой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия персонала, который обеспечивает рабочее состояние оборудования.

Комплексы упражнений в соответствии с весовыми категориями по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке на тренировочном этапе (этапе _____ спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	до 2-х лет			св.2-х лет		
		весовые категории			весовые категории		
		29-47кг	56-66 кг	св.66 кг	42-46 кг	50-69 кг	св.69 кг
Быстрота	Бег на 30 м (с)	4.8-5.2	4.8-5.2	5.2-5.6	4.7-5.1	4.7-5.1	5.1-5.5
	Бег 60 м (с)	8.6-9.4	8.6-9.4	8.8-9.6	8.4-9.2	8.4-9.2	8.7-9.5
Координация	Челночный бег 3x10м (с)	6.9-7.3	6.8-7.1	7.2-7.6	6.7-7.1	6.6-7.0	7.0-7.4
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1.08-1.16	1.08-1.16	1.13-1.20	1.06-1.14	1.06-1.14	1.10-1.18
	Бег 800м (мин, с)	2.35-2.55	2.35-2.55	2.40-3.00	2.34-2.50	2.36-2.52	2.44-3.00
	Бег 1500м (мин, с)	7.00-7.30	7.00-3.0	7.00-7.30	6.40-0.00	6.50-2.20	6.50-7.20
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	14-6	14-6	12-4	17-9	17-9	13-5
	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	36-20	40-26	32-16	40-20	45-25	35-15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	50-40	50-40	40-20	55-45	55-45	50-30
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	8.00-6.00	8.00-6.00	9.50-7.00	8.50-7.50	9.50-8.50	10.00-8.50
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	6.50-5.20	8.00-6.20	9.00-7.00	6.80-5.20	7.60-6.20	9.80-8.20
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в	10-6	9-5	6-2	12-8	11-7	8-4

	висе на гимнастической стенке (раз)						
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	200-160	200-160	200-160	215-175	215-175	215-175
	Прыжок в высоту с места (см)	52-44	52-44	48-40	56-48	56-48	52-44
	Тройной прыжок с места (м)	5.80-5.00	5.90-5.10	6.00-5.20	6.30 5.50	6.40-5.60	6.50-5.70
	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	10-6	10-6	8-4	12-8	12-8	8-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	10-6	10-6	8-4	27-15	26-14	23-11
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (раз)	26-10	24-8	21-9	18-10	18-10	16-8
Техническое мастерство	10 кувырков вперед (с)	16.5-18.5	16.5-18.5	16.8-18.8	16.2 17.8	16.2-17.8	16.4-17.8
	10 бросков манекена подворотом (с)	23.0-35.0	24.0-36.0	26.0-38.0	22.0 30.0	23.0-31.0	25.0-33.0
	10 бросков манекена прогибом (с)	25.0-37.0	28.0-40.0	30.0-42.0	24.0 32.0	26.0-34.0	28.0-36.0
	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращением в и.п. (с)	11.5-12.5	11.5-12.5	12.2-13.2	10.8 12.8	10.8-12.8	10.8-12.8
	Перевороты на мосту:						
	10 раз (с)	23.0-31.0	24.0-32.0	30.0-38.0			23.0-31.0
	15 раз (с)	27.0-35.0	31.0-39.0		21.0 29.0	23.0-31.0	
	Забегания на мосту:						
	5 - влево, 5 - вправо (с)	16.0-18.0	16.0-18.0	16.5-18.5			
	10 - влево, 10 - вправо (с)			42.0-50.0			41.0-49.0
	15 - влево, 15 - вправо (с)	38.0-46.0	40.0-48.0		36.0 44.0	39.0-47.0	
Требования к спортивным разрядам	2-3 юношеский разряд				1-й юн, 3 -й, 2-й, 1-й разряды		

Методические указания для выполнения технической программы на тренировочном этапе и этапе

совершенствования спортивного мастерства:

1. Забегания на мосту.

Упражнение считается выполненным, если спортсмен показывает крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечья на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются.

Упражнение не считается выполненным, если спортсмен показывает низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

2. Перевороты с моста.

Упражнение считается выполненным, если спортсмен показывает крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами.

Упражнение не считается выполненным, если спортсмен показывает низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

3. Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

Упражнение считается выполненным, если оно выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.

Не допускается выполнение без прогиба, с остановкой при помощи рук.

4. Кувырок вперед, подъем разгибом.

Упражнение считается выполненным, если оно выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.

Упражнение не считается выполненным, если нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Комплексе упражнений в соответствии с весовыми категориями на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	ССМ			ВСМ		
		весовые категории			весовые категории		
		50-55 кг	60-74 кг	св.74 кг	55-60 кг	66-84 кг	св.84кг
Быстрота	Бег на 30 м (с)	4.6-5.0	4.6-5.0	5.0-5.4	4.4-4.8	4.4-4.8	4.8-5.2
	Бег 60 м (с)	8.3-9.1	8.3-9.1	8.6-9.4	8.0-8.4	8.0-8.4	8.4-8.8
Координация	Челночный бег 3x10м (с)	6.6-7.4	6.5-7.3	6.9- 7.7	6.4 -6.8	6.3-6.7	6.7-7.1
	Максимальный поворот в выпрыгивании (градус)	540-90	540-390	500-390	690-450	660-450	570-450
Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1.06-1.12	1.08-.14	1.10-1.16	1.02-1.10	1.01-1.09	1.06-1.14
	Бег 800м (мин, с)	2.28-2.44	2.34-2.46	2.32-2.48	2.24-2.40	2.26-2.42	2.30-2.44
	Бег 1500м (мин, с)	6.30-6.50	6.40-7.00	6.40-7.00	5.40-6.00	5.40-6.00	6.00-6.20
	Бег 2000м (мин, с)	8.50-9.30	9.10-9.50	9.30-0.00	8.50-9.30	9.10-9.50	9.30-10.00
	Бег 2 x 800 м 1 мин отдыха (мин, с)	5.00-5.32	5.12-.36	5.16-5.48	4.52-5.24	4.56-5.28	5.10-5.32
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	15-12	15-12	10-6	22-14	22-14	16-8
	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	45- 25	45-25	40-20	52-32	57-37	20-27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	70-50	70-50	60-40	75-55	80-60	68-48
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9.00-7.00	11.00 7.00	11.60 7.00	11.00 9.00	12.00 10.00	12.00-9.00
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	7.50-6.30	9.00 7.00	9.00-7.00	10.00 8.00	10.00-8.00	11.00-8.00
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	14-6	13-5	10-2	18-10	16-8	14-6
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	225-185	230-190	220-180	230-190	250-210	240-200
	Прыжок в высоту с места (см)	55-47	55-47	55-47	60-52	60-52	60-52
	Тройной прыжок с места (м)	6.80-6.00	6.80 6.00	6.80-6.00	7.00-6.20	7.20-6.40	7.00-6.20
	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	12-8	12-8	9-5	17-13	17-13	12-8
	Сгибание и разгибание рук в	22-16	22-16	20-14	32-20	34-22	30-18

	упоре лежа за 20 с (раз)							
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с (раз)	20-12	20-12	17-9	22-14	22-14	19-11	
Техническое мастерство	10 кувырков вперед (с)	16.0-17.6	16.0 17.6	16.0-17.6	15.0-16.6	15.0-16.6	15.0-16.6	
	10 бросков манекена подворотом (с)	21-29	22-30	24-32	19.0-25.0	20.0-26.0	22.0-28.0	
	10 бросков манекена прогибом (с)	22-30	25-33	26-34	20.0-26.0	24.5-27.5	24.0-30.0	
	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращением в и.п. (с)	9.0-10.5	9.00 10.5	9.0-10.5	8.5-10.5	8.5-10.5	8.5-10.5	
	Перевороты на мосту:							
	10 раз (с)			22.0-30.0			18.0-26.0	
	15 раз (с)	20.0-28.0	22.0 30.0		16.0-24.0	18.0-26.0		
	Забегания на мосту:							
	5 - влево, 5 - вправо (с)	15.5-17.0	15.5 17.0	15.5-17.0	14.5-16.5	14.0-16.0		
	10 - влево, 10 - вправо (с)			40.0-48.0			26.0-44.0	
	15 - влево, 15 - вправо (с)	35.0-43.0	38.0 46.0		28.0-36.0	30.0-38.0		
Требования к спортивным разрядам	КМС, МС				МС,МСМК			

Методические указания для технической программы на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.
2. Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
3. Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.
4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием - защита - прием; б) прием - контрприем - контрприем; в) прием в стойке - прием в партере.

4.5. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское и медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и соревнований;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки, при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использовании ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с приказом Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134н в редакции приказов от 19.03.2019 № 150н, от 21.02.2020 № 114н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (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) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

Врачебный и биохимический контроль осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

С целью учета состояния спортсмена на каждого заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

5. Информационное обеспечение Программы

Список литературных источников:

1. Беланов А.Э., Беланова О.А., Кузнецов В.Б. Спортивная борьба в физической культуре студентов ВУЗов. Воронеж, 2003.
2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. М., 2000.
3. Воловик А.Е. Начальное обучение классической борьбе. М., 1970.
4. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). М., 1968.
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. М., 2005.
6. Грузных Г.М., Горбунова А.В., Литманович А.В., Грузных И.Г. Спортивная борьба: программно - нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей. Омск, 2007.
7. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. Минск, 1983.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., 1993.
10. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ, 2007.
11. Каражанов Б.К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы. Алма-Ата, 1985.
12. Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б., Мамалыга Г.Г., Романченко В.В. Классическая борьба. М., 1968.

13. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Дисциплина «Греко-римская борьба»
14. Мазур А.Г. Классическая борьба. М., 1969.
15. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М., 2000.
16. Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г. Мастера большого ковра. Тула, 1993.
17. Нелюбин В.В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, 1980.
18. Нелюбин В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе. Новосибирск, 1995.
19. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. М., 2012.
20. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
21. Подливаев Г.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004.
22. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Минск, 1990.
23. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). М., 2001.
24. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Владивосток, 1991.
25. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). М., 1960.
26. Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе. М., 1980.
27. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4х книгах. М., 1997.
28. Чумаков Е.М. Борьба. Методические указания для студентов-заочников институтов физической культуры. М., 1973.
29. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Ростов-на-Дону, 2004.
30. Шумилин В.Я. Борьба. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы с юными борцами. М., 1969.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://sport.volganet.ru/>
3. <http://www.wrestrus.ru/>
4. <http://unitedworldwrestling.org/>
5. <http://wrestlingua.com/>
6. <http://wrestnews.ru>
7. <http://borba-forum.ru/>
8. <http://www.rusada.ru/>