

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника управления спорта
и молодежной политики РУС «ГЦОЛИФК»

Б.С. САЛМАЕВ

«__» _____ 2026г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
(по дисциплине «греко-римская борьба»)**

Год набора 2026 г.

Срок реализации программы 4 г.

Москва – 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «греко-римская борьба»
утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № ____ от « __ » _____ 2026г.

Разработчик:

Иванченко М.М. - профессор, кпн., заведующий кафедрой ТиМ единоборств.

Попов Д.В. – профессор, доцент кафедры ТиМ единоборств.

Рецензент:

Оглавление

I. Общие положения:	5
1.2. Цель Программы;	5
1.3. Отличительные особенности программы;	5
1.4. Основные задачи ЦСП РУС «ГЦОЛИФК».	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «греко-римской борьбе»:	7
2.1 Характеристика вида спорта греко-римская борьба;	7
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки;	8
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	9
2.4. Виды (формы) обучения и их содержание, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план;	14
2.6. Календарный план воспитательной работы;	15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики;	17
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
III. Система контроля:	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к	

участию в спортивных соревнованиях;	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки;	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .	24
VI. Рабочая программа по виду спорта «греко-римская борьба».	28
4.1 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 1 и 2 года спортивной подготовки;	29
4.2 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 3 и 4 года спортивной подготовки;	47
4.3 Содержание программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	65
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба».	71
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	72
VII. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	75
Список литературы	77
Приложения	78

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 года № 1091, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 27 января 2026 года, регистрационный № 85098 ¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее ЦСП РУС «ГЦОЛИФК») **является** достижение спортивных результатов обучающимися на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое развитие и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Греко-римская борьба является Олимпийским видом спорта, это единоборство, в котором обучающийся должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику или победить соперника по большему количеству баллов, которые начисляются за проведение технических приемов.

Греко-римская борьба включена во Всероссийский реестр видов спорта под №0260001611Я.

Процесс спортивной подготовки подлежит планированию и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих ее, и включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях города Москвы, а также в региональных, всероссийских и международных турнирах на территории Российской Федерации и за её пределами.

1.3. Отличительные особенности программы.

Целевая аудитория. Студенты обучающиеся в университете, сознательно определившие свою траекторию развития. Программа делает акцент не только на спортивный результат, но и на формировании компетенций: студенты осваивают методику тренировок, учатся анализировать поединки, получают навыки инструкторской и судейской практики.

Интеграция с образовательным процессом. Программа является частью учебного плана специализации на которую поступил студент. Это влияет на

структуру: есть не только практика, но и теоретические модули (история борьбы, биомеханика, правила соревнований, основы спортивной психологии).

Гибкость и индивидуализация. Учитывая разный исходный уровень студентов, программа нередко предусматривает дифференциацию: группы по уровню подготовки, возможность индивидуального тренировочного плана, работу с тренером над проблемными местами.

Акцент на прикладные навыки. Помимо техники и тактики, в фокусе — развитие специфических качеств (специальная выносливость, силовая выносливость, координация в условиях сопротивления) и умение применять технику в разных ситуациях поединка.

Принципы отбора содержания.

При формировании программы учитывают несколько ключевых принципов:

Системность и поэтапность. Материал выстраивается логично: от базовых элементов к сложным комбинациям, от общей физической подготовки к специальной.

Связь теории и практики. Теоретические знания (правила, биомеханика, тактика) напрямую подкрепляются на ковре.

Комплексный подход. Одновременно развиваются физические качества, технические навыки, тактическое мышление и психологическая устойчивость.

Учёт специфики вида спорта. В содержании детально прорабатываются элементы, характерные именно для греко-римской борьбы: техника в стойке и партере, особенности захватов.

Ориентация на результат и контроль. В программу включены механизмы оценки прогресса: контрольные нормативы, тестовые задания, анализ соревновательного опыта.

Ключевые понятия

В программе активно используются такие термины, которые помогают структурировать содержание:

Техника — совокупность приёмов (броски, удержания, перевороты), выполняемых в стойке и партере.

Тактика — умение планировать действия в схватке: маневрирование, выбор момента для атаки, контратака, выведение соперника из равновесия.

Специальная физическая подготовка (СФП) — упражнения, направленные на развитие качеств, специфичных для борьбы (скоростно-силовые возможности, «борцовская» выносливость).

Модельные характеристики — эталонные показатели (антропометрические, функциональные, технико-тактические), с которыми сравнивают уровень студента для коррекции тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика — формирование навыков помощи тренеру, организации занятий, ведения протоколов соревнований.

Чем отличается от ДОП в СП

Главное отличие — в **целях и масштабе**.

ДОП (в спортивных школах, центрах) нацелены на массовость, оздоровление, начальный отбор и подготовку к дальнейшей специализации. Здесь акцент на

разносторонней физической подготовке, постепенном освоении базы, формировании интереса к спорту.

Университетская программа имеет более выраженную **образовательную и профессионально-ориентирующую** направленность. Она готовит не просто спортсменов, а людей, которые в перспективе могут стать тренерами, спортивными менеджерами или специалистами в области физической культуры. Поэтому в ней сильнее развиты компоненты, связанные с методикой, анализом, педагогикой. Кроме того, университетская программа более гибкая и адаптивная к разным стартовым возможностям студентов, в то время как ДОП часто следуют более жёстким и чётким нормативными установками.

1.4. Основные задачи ЦСП РУС «ГЦОЛИФК»:

- подготовка участников программы ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» к соревнованиям;
- вхождение в состав сборных команд округов, регионов, России по разным возрастам;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «греко-римской борьбе»

2.1 Характеристика вида спорта «греко-римская борьба».

Название "греко-римская" применялось к этому стилю борьбы, чтобы подчеркнуть его сходство с борьбой, ранее встречавшейся в древних цивилизациях, окружающих Средиземное море, особенно на Олимпийских в древней Греции. В то время спортсмены изначально носили облегающие шорты, но позже боролись друг с другом обнаженными.

Предполагается, что многие стили европейской народной борьбы, возможно, положили начало греко-римской борьбе. Согласно United World Wrestling, первым разработал этот стиль наполеоновский солдат по имени Жан Эксбрайт. Эксбрайт выступал на ярмарках и назвал свой стиль борьбы "борьба плоскими руками", чтобы отличить его от других форм рукопашного боя, которые позволяли наносить удары. В 1848 году Эксбрайт установил правило, по которому не допускались захваты ниже пояса; также не допускались болевые захваты или скручивания, которые могли бы навредить противнику. "Борьба плоскими руками" или "французская борьба" (как стал известен стиль) развивалась по всей Европе и стала популярным видом спорта. Итальянский борец Базилио Бартолетти впервые ввел термин "греко-римский" для обозначения этого вида спорта, чтобы подчеркнуть интерес к "древним ценностям". Многие другие в 18-20 веках стремились повысить ценность своих современных спортивных практик, находя некоторые связи с древними аналогами. В труде 18 века "Гимнастика для юношества" Иоганна Фридриха Гутса Мутса Иоганна Фридриха Гутса описана форма борьбы школьников под названием "ортопале"

(используемая Платон для описания стоячей части борьбы), в которой не упоминались какие-либо захваты нижней части тела. Настоящая древняя борьба была совершенно иной. Рассмотрим правила греко-римской борьбы.

Греко-римская борьба - это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, осуществляется в ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» с учётом требований ФССП по виду спорта «греко-римская борьба» (Приложение №1).

Спортивная подготовка по виду спорта «греко-римская борьба» строится в соответствии с научно обоснованной системой многолетней подготовки, с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, представлены в Таблице № 1

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышают двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (п.4.3. Приказ № 634).

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

2.4. Виды (формы) обучения и их содержание, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия урочного типа;
- работа над выполнением индивидуальных планов подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях;
- самостоятельные и контрольные занятия;
- инструкторско-судейская практика;
- восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

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

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в соответствии с учебным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» формирует количественный состав обучающихся: для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведение (п. 3.5 Приказ № 634).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении №3 к ФССП по виду спорта «греко-римская борьба».

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) указана в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		
Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	-	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования	

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования – состязания среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатора положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам соревнований по виду спорта «греко-римская борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», реализующая программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта по, положениями, (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организациями спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	5	5
Отборочные	1	1	1	1
Основные	1	1	1	1

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

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

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Разрабатывается в соответствии с требованиями к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в котором планируется участие обучающихся (п. 3.1 Приказа № 634).

2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа (60 минут) (п. 3.2 Приказа №634).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющие определить сроки дополнительной образовательной программы с учётом олимпийского цикла; - *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации.

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-биологические, восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа № 634).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы

для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) и в спортивные сборные команды Российской Федерации (п. 3.4 Приказа № 634).

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-47	36-39	26-28	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-21	20-22	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	12-14	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-21	17-20	24-27	28-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	2-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6	6-8	6-8

Учебный план представлен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба».

2.6. Календарный план воспитательной работы

Приведен в приложении № 2 к Программе.

Главной целью воспитательной работы является: воспитание личности, развитие физических качеств человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2

Федерального закона № 329-ФЗ). Также должно осуществляться воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности в процессе воспитания и развития детей, подростков и юношества: гражданственности и патриотизма, социально значимых ценностей личности, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа в ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» направлена на становление гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С этой целью регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы Мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных и международных отношений», «Фейр Плей – кодекс спортивной чести», «Спорт, каким он нужен миру» и др.).

Практическое воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе тренировочных занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся задания и т.п.), в самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей.

Формирование мотивации к многолетней напряжённой тренировке происходит, главным образом, за счёт осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировке, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил (ч. 1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судья по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа № 999).

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для обучения и совершенствования техники спортивной борьбы, должны знать правила соревнований, уметь организовать и провести соревнования по ОФП и спортивной борьбе внутри спортивной школы и в районе.

План инструкторской и судейской практики по этапам подготовки.

№ п/п	Содержание работы	ТЭ				ЭССМ	ВСМ
		Годы подготовки					
		1	2	3	4		
1.	Составление комплексов общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя	+	+				
2.	Объяснение ошибок, осуществление страховки и обучение пройденным общеподготовительным, специальным подготовительным упражнениям, а также простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы обучающихся своей группы под руководством тренера-преподавателя	+	+				
3.	Участие в тренировочных и соревновательных схватках.	+	+				
4.	Изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе	+	+				
5.	Овладение методикой обучения различным физическим упражнениям; правильного показа различных физических упражнений; проведения			+	+		

	подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.						
6.	Прививание навыков организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).			+	+		
7.	Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).			+	+	+	+
8.	Составление конспектов тренировочных занятий и проведение их. Обучение составлению плана учебно-тренировочного сбора.					+	+
9.	Оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях;					+	+

	протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар						
10.	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.					+	+

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (в соответствии с ст.34.3 п.2 ч.3 Федерального закона 329 -ФЗ). Правила оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н.)

В планы медицинских и медико- биологических мероприятий входит:

- ☐ Углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 2 раз в год;
- ☐ Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ☐ Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ☐ Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ☐ Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

Спортсмены, желающие заниматься в ЦСП РУС "ГЦОЛИФК" по греко-римской борьбе, могут быть зачислены на этап соответствующей подготовке только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе, с установленной первой или второй группой здоровья (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие у них

медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144).

Специальные средства восстановления, используемые при подготовке борцов, подразделяются на три группы: **педагогические, психологические и медико-биологические.**

Основными средствами восстановления работоспособности спортсмена являются педагогические средства, которые обеспечивают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса и включают:

Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, занятиями и циклами занятий;

Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое;

Грамотное построение разминки и заминки в тренировочных занятиях и при участии в соревнованиях;

Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

Рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

Аутогенная тренировка;

Внушённый сон-отдых;

Мышечная релаксация;

Психорегулирующая тренировка

Интересный и разнообразный досуг;

Психологический микроклимат в группе;

Взаимоотношения с тренером и партнёрами;

Благоприятные условия для занятий и отдыха.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

Полноценное, сбалансированное, рациональное питание спортсмена;

Массаж (общий, сегментарный, точечный и гидромассаж);

Гидропроцедуры – различные виды ванн и душей;

Сухопардушная баня (сауна) и русская баня;

Растительные адаптогены;

Электропроцедуры и магнитотерапия;

Витамины и их производные;

Продукты пчеловодства.

**Содержание медицинских, медико-биологических мероприятий и
восстановительных средств на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Содержание работы	ТЭ Годы подготовки				ЭССМ	ВСМ
		1	2	3	4		
1.							
1.1.	Своевременное прохождение углубленного медосмотра обучающимися	+	+	+	+	+	+
1.2.	Осуществление санитарного контроля мест занятий и соревнований.	+	+	+	+	+	+
1.3.	Осуществление контроля за санитарным состоянием спортивных залов, душевых, раздевалок и подсобных помещений	+	+	+	+	+	+
1.4.	Осуществление локальных санитарных обработок мест занятий и соревнований на основании данных о сезонной заболеваемости обучающихся	+	+	+	+	+	+
1.5.	Организация дополнительного медицинского наблюдения за перспективными занимающимися			+	+	+	+
1.6.	Ежеквартальное проведение срезов функционального состояния спортсменов					+	+
2.							
2.1.	Ознакомление обучающихся с инструкциями по технике безопасности, поведении на тренировочных занятиях по спортивной борьбе, соревнованиях, во время проведения тренировочных мероприятий.	+	+	+	+	+	+
2.2.	Учёт спортивного травматизма	+	+	+	+	+	+
2.3.	Организация расследования спортивных травм	+	+	+	+	+	+
2.4.	Проведение профилактических бесед по вопросам:						
	-о гигиене спортсмена и последствиях несоблюдения режима питания, о пользе активного образа жизни						
	-о недопустимости употребления запрещенных препаратов, о вреде алкоголя и курения на организм обучающегося (спортсмена)	+					
	-о режиме дня обучающегося	+					
	-о ведении дневника обучающегося (спортсмена)		+	+	+	+	+

	-основы самоконтроля и ведения «дневника здоровья»					+	+
	- Рекомендации по восстановлению после физических и психологических нагрузок					+	+
3.							
3.1.	Проведение медико-восстановительных мероприятий в режиме спортивной подготовки:	+	+	+	+	+	+
	-проведение учебно-тренировочных занятий на свежем воздухе	+	+	+	+	+	+
	-сбалансированное питание, подобранное в соответствии с текущими задачами подготовки	+	+	+	+	+	+
	-посещение бассейна	+	+	+	+	+	+
	-посещение сауны, водные восстановительные процедуры			+	+	+	+
	-ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения					+	+
3.2.	Обеспечение членов сборных команд города Москвы витаминами и биологически-активных добавками					+	+

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося (спортсмена), исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оценочные и методические материалы.

Оценка результатов освоения Программы - сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учебной частью ЦСП РУС «ГЦОЛИФК» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее тесты).

Оценка освоения Программы осуществляется также с учётом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий этап спортивной подготовки допускается по решению ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки (в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы) (п.5 Приказа № 634).

Если на одном из этапов спортивной подготовки спортивные результаты не соответствуют требованиям, установленным программой, прохождение следующего этапа обучающимися спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе. По решению руководства ЦСП спортсмена по уважительным причинам могут оставить для прохождения обучения на этом же этапе для повторного прохождения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки уровень, их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п.2 главы 2 ФССП).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 5-7.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5,41
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,2
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			33
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			142
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			37
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			218
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			13
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20

2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			43
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			235
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			51
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Прием контрольных и контрольно- переводных нормативов проводятся в соответствии с утверждаемым графиком 1 раз в год. Обучающиеся, успешно сдавшие установленные для каждого этапа подготовки нормативы, переводятся на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Состав приемной комиссии и график проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждается приказом начальника ЦСП РУС «ГЦОЛИФК». Протоколы сдачи нормативов утверждаются тренерским советом. Спортсмены, успешно сдавшие установленные для каждого этапа подготовки нормативы, приказом ректора переводятся на последующий этап (период) подготовки.

Зачисление спортсменов, прошедших предварительную подготовку в других спортивных школах, осуществляется в соответствии с требованиями, предусмотренными для данного этапа подготовки и возрастной категории.

IV. Рабочая программа по виду спорта греко-римская борьба

Рабочая программа - это нормативный документ ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», определяющий объём, порядок, содержание, методику учебно-тренировочной работы по виду спорта «греко-римская борьба», в соответствии с которым тренер осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам и этапам обучения в многолетнем процессе спортивной подготовки обучающегося.

Настоящая программа предназначена для подготовки борцов на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Настоящая программа по греко-римской борьбе реализует на практике **принципы спортивной тренировки**, которые отражают основные закономерности в практической деятельности учебно-тренировочного процесса и представляют собой внутренние необходимые взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

К принципам построения многолетней спортивной подготовки относятся:

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Волнообразность динамики нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена;

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

4.1 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 1 и 2 года спортивной подготовки

1) Теоретические занятия:

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных
- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2) Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер-преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также

инвентаря, места станции в спортивном зале и организационно-методические указания по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью не менее 20 минут должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач занятия – 2 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180° и 360° - 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности – 3 мин.
4. Упражнения на растягивание – 5 мин.
5. Упражнения на равновесие – 3 мин.
6. Эстафеты с преодолением препятствий с использованием лазанья по канату, кувырков – 7 мин.

Развитие ловкости.

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения положений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин., время отдыха – восстановление пульса до 90 уд/мин., ориентировочное время выполнения упражнения – 10-20 сек.

В табл. 10 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор для которых имеет следующие особенности:

На 1 станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью.

Примерная схема ТК для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

1 станция		
Акробатические упражнения: 1. Кувырки вперед, назад из разных исходных положений. 2. Из положения лежа на спине, перекаты влево, вправо за счет вращения. 3. Длинные прыжки-кувырки через препятствие. 4. Из положение лежа на спине, группировка перекатом в положение седа.	2 мин., 4 серии по 8-12 раз 2 мин., 4 серии по 10-16 раз 2 мин., 4 серии по 5-8 раз 2 мин., 4 серии по 10-14 раз	
2 станция		
1. Передвижение в упоре сзади. 2. Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений 3. Длинные кувырки вперед через препятствие разной высоты и длинны. 4. Перевороты вперед с головы разгибом, с разбега через стойку на руках.	2 мин., 4 серии по 10-12 раз 2 мин., 4 серии по 10-14 раз 2 мин., 4 серии по 8-12 раз по 4-6 раз каждое упражнение	В форме соревнований. С усложнением препятствий. Выполняется только после предварительного усвоения со страховкой и помощью
3 станция		
Упражнения в парах 1. Переноска партнера на плечах: а) по ковру; б) по гимнастической скамейке; в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой». 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук; б) то же в приседе; в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках.	2 мин. 4x10 м 4x10 м 3 мин. 1 мин. 1 мин. 3 мин; 6x6x10 м.	Поочередное выполнение каждым из партнеров в форме соревнований между парами участников. В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях. В форме соревнований
4 станция		
Упражнения с мячом 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками). 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую. 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру.	2 мин; 4x8x12 2 мин; 4x8x12 2 мин.	С баскетбольными мячами. Упражнение выполняется в форме соревнований. С набивными мячом весом

4. То же, стоя спиной к партнеру.	2 мин; 4х8х12	1-2 кг.
5 станция		
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки.	2х4 мин.	

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице. В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов. Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин

2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 сек.	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения.	5 мин.	Для всех занимающихся одновременно.
2. Упражнения на растягивание.	3-5 мин.	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера
<i>1 станция</i>		
Упражнения с мячом		
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м.	2 мин. 8-12 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади.	3 мин. 6-14 раз	
3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время	3 мин. 10-20 раз	

полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч.		
<i>Варианты упражнений</i> 1.1.) По сигналу ловля падающего мяча. 1.2.) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча. 1.3.) Игра вратаря - ловля мяча от партнера. 2.1.) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м. 2.2.) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной.	2 мин. 10-20 раз 2 мин. 10-20 раз 4 мин. 10-20 раз 2 мин. 10-20 раз	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
<i>2 станция</i>		
Акробатические упражнения 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость). 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед – встать. 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин. 8-12 раз 4 мин. 12-16 раз 2 мин. 9-12 раз	В форме соревнований
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п. 1.2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки. 1.3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 1.4) Передвижение на четвереньках 2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 2.2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. 2.3) Кувырки вперед и назад 2.4) Забегания на мосту в обе стороны.	2 мин. 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 с	В форме соревнований на большее число повторений В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение
<i>3 станция</i>		
1. Игры в касания 2. Игры в дебюты	4 мин. 4 мин.	Продолжительность игры ограничивается 10 сек. Установка на максимальную скорость движений
<i>4 станция</i>		
Специально-подготовительные упражнения 1. Борьба с тенью 2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места	2 мин 10х4-6 раз 2 мин 4х10 с	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения. В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой

3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером	4 мин (10-15раз) x 4-5 серий	
Варианты упражнений 1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом 1.2) Приседания с отягощением на плечах (гирия, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе 1.3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) Передвижения в упоре лежа 2.1) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра 2.2) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) 3.2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3.3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин (10-12)x4-6 4 мин (4-8 раз) x (5-10 с) 3 мин (4-8 раз) x (5-10 с) 2 мин 4x10-20 м 3 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10 с 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10с	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения В форме соревнований на большее количество повторений Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большое количество повторений
4 станция		
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений 2. Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4-8 раз 4x2 мин	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий,

составляющих основу соревновательного поединка борцов. Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице №13.

Первая задача решается в ходе, так называемой общей силовой подготовки процесса, в которой применяют широкий состав обще-подготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего, создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях. Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Методические рекомендации, по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	5-15
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический (с нарушением кровообращения)

Примерная схема комплекса КТ для развития силы

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех обучающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	2 мин 4x10-20 м	
Упражнения на растягивание	2 мин	
<i>1 станция</i>		
Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20 раз	Последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<i>2 станция</i>		
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3x(6-8раз +10 с)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума
<i>3 станция</i>		
Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<i>4 станция</i>		
Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12 раз	Для увеличения нагрузки: увеличивать высоту препятствия; расстояние между препятствиями; выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели)
<i>5 станция</i>		
Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: руки на ширине плеч; руки вместе; упор на пальцы, упор на кулаки; в сочетании с хлопками
<i>6 станция</i>		
Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой	8 мин 3x10-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<i>Заключительная станция</i>		
Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Развитие выносливости.

В таблице № 15 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач.

В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№ п / п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической нагрузки					Методические примечания (указания)	
			интенсивность упражнения (в % от макс) и пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-30% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Чередовать бег с борьбой на руках (1-2 мин)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно использовать специальные упражнения борца и соревновательные
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать превышение пульса выше 25 уд./10с
2	Смешанная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-30 мин	1-2 в неделю	Используются специальные упражнения борца и игровые комплексы
		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45 мин	-	-	10-45 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения с специальным
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха)	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	

					130-140 уд/мин); между сериями 5-6 мин				
3	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные схватки в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный равномерный	90-95% 31 32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с; между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный прогрессивный	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с; между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	100% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

3) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски под воротом (через спину): бросок под воротом захватом одноименной руки и туловища; бросок под воротом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрпиемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы вы седом: перевод вы седом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски под воротом (через спину): бросок под воротом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок под воротом запястья и другой руки снизу; бросок под воротом захватом руки на плечо; бросок под воротом захватом рук сверху; бросок под воротом захватом руки и другого плеча сверху; бросок под воротом захватом руки снизу (сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом. Защита. Контрпиемы.

Примерные комбинации приемов:

Бросок под воротом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок под воротом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок под воротом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок под воротом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок под воротом в обратную захваченной руке сторону.

Комбинации приемов в партере:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри.

Примерные комбинации приемов в стойке:

Перевод рывком за руку; сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху; сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Общие замечания: учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка, оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино.

В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данного раздела, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее:

Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда боец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом. Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов.

Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке». В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров. Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач

поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем - захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться: а) прямыми руками; б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1-3. Это определяет дистанцию между соперниками, а следовательно, возможность выполнения захвата. Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты, где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата - упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Задания по решению захватов приемами.

В реальной поединке первопричиной появления приема, как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема.

Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное расположение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов. Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами. При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке: подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п.

Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки. Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому. Один из путей освоения данного материала - совершенствование способов решения захватов оценочным

приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

При любом подходе к освоению техники борьбы это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы и отступление. Умение добиться «своего» захвата не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление. В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - теснением приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников. Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке. Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; и в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой. Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием - следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов. С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов. В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из

борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи; борец Б - правую сверху левой, руки соединены и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

4) Подготовка и участие в соревнованиях.

На этапе начальной спортивной специализации обучающиеся могут участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет, но не более 3-4 контрольных соревнований и в одном отборочном соревновании. Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других спортивных школ не должно превышать 1 раза в месяц. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

5) Инструкторская и судейская практика.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

4.2. Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация) 3 и 4 года спортивной подготовки

1) Теоретические занятия:

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2) Общая и специальная физическая подготовка.

В учебно-тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем этапе. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для обучающихся этого возраста (15-17 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

**Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ
подготовительного периода для тренировочного этапа (углубленная
специализация) 3-4 года спортивной подготовки**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия (мин)	Содержание занятия	Дозировка (мин)
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости Нагрузка средняя	День 90	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТП ОФП, (футбол) 2х10	15 10 40 5+20
		Вечер 90	Разминка Совершенствование ТТД Тренировочные схватки-2х3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Заключительная часть	15 45 7 20 3
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и быстроты Нагрузка выше средней	День 90	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТП ОФП, (баскетбол) 2х20	15 10 20 5+40
		Вечер 90	Разминка Совершенствование ТТД Тренировочные схватки-2х3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Заключительная часть	15 45 7 20 3
Среда	Воспитание физических качеств Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТП	18 10 20
		Вечер 90	ОФП (скоростно-силовая тренировка). Восстановительные средства (баня)	45 45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости	День 90	Разминка Совершенствование ТТД Тренировочные схватки-2х3 Заключительная часть	15 65 7 3
		Вечер 90	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТП ОФП, (регби) 2х20	15 10 20 5+40
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики	День 90	Разминка Совершенствование ТТД Тренировочные схватки-2х3	15 65 7

	Нагрузка большая		Заключительная часть	3
		Вечер 90	Разминка	15
			Совершенствование ТТД	65
			Тренировочные схватки-2х3	7
			Заключительная часть	3
Суббота	Совершенствование физических качеств Нагрузка ниже средней	День 90	Бег	15
			ОРУ	10
			ОФП- силовая выносливость (тренажерный зал)	60
			Заключительная часть	5
			Вечер 90	90
Воскресенье	Активный отдых	40	Прогулка	40

Примерная схема КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
II станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2х10 м	
VI станция Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	

VII станция Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
VIII станция Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
I станция Борьба на руках	3х2 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
II станция Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6х8-1 Ом	
III станция Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4х10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
IV станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4х(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция 1. Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3х2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2х10-12 2х10-12	
VII станция 2. Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3х2 мин, 2 перерыва по 30 с	

3. VIII станция		
4. Отжимание в упоре лежа:	15-20	В максимальном темпе; между сериями
а) руки на ширине плеч	8-12	перерыв 30-60 с
5. б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см	12-15	Наскок и соскок с препятствия
6. в) руки разведены	15-20	без видимых пауз
7. г) с хлопками рук		Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
		Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
IX станция		
8. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	
X станция		
9. Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс №3	Общее время работы - 30 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
I станция		
Забегание на мосту в обе стороны	10 -вправо,	На качество и скорость выполнения
Перевороты на мосту	10 -влево	В максимальном темпе
	10-12	
II станция		
Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны	15-20	
И. п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	по 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция		
В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину

IV станция Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнеру	2x10-15	Сопротивление максимальное
V станция И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	2x15-20	В максимальном темпе
VI станция И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15с	Борьба в полную силу в форме соревнования
VIII станция Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
X станция Стоя спиной друг к другу, взять друг друга вытянутыми вверх руками: Наклоняясь вперед Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
XII станция Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе

XIII станция Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
XIV станция Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
XV станция Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

3) Техничко-тактическая подготовка.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок под воротом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Прием: переворот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад. Прием: переворот скручиванием спереди захватом одной рукой за плечо, другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, лежа на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот вы сedom захватом под плечо.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Перевороты накатом Прием: переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок под воротом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом Прием: бросок накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации: Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок под воротом захватом руки и подбородка.

Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

Бросок под воротом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Броски под воротом Прием: бросок под воротом захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

Прием: бросок под воротом захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

Прием: бросок под воротом захватом руки на плечо. Защиты: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Прием: бросок под воротом захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Прием: бросок под воротом захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

Прием: бросок под воротом захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок под воротом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски под воротом (мельница) Прием: бросок под воротом обратным захватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок под воротом захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприемы: бросок захватом запястья.

Прием: бросок под воротом захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя-вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Прием: бросок под воротом захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом Прием: бросок прогибом захватом шеи с ключом. Защита: приседая, упереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок под воротом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом за туловище. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок под воротом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз,

отставить ноги назад снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх вы седом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Прием: бросок прогибом захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Прием: бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок под воротом захватом руки под плечо.

Прием: бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Вертушка Прием: вертушка захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Броски наклоном Прием: бросок наклоном захватом руки на шее и туловища. Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Комбинации: Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

Бросок под воротом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

Бросок под воротом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

Тактика: изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки.

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, оковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, оковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях — стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Учебно-тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Учебно-тренировочные задания с использованием положения мост.

Удержание захватом руки с головой спереди. Уход с моста: переворот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку. Уходы с моста: а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захвата руки под плечо, находясь спиной к противнику. Уходы с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища, спереди: а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высад захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища, сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высад захватом руки и шеи.

Удержание-захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток, подготовка к броскам:
выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливанию сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

2) из того же и. п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и. п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и. п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно

стигает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и. п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же и. п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево; 10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков под воротом:

1) повороты спиной к атакующему: напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней напереди стоящую ногу; на напереди стоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высад на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и. п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки; 6) имитация броска с воображаемым партнером; 7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с затариванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

- 5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
- 6) падение со стойки на мост с помощью партнера;
- 7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
- 8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
- 9) то же с набивным мячом;
- 10) то же с манекеном (после подбивания и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
- 11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);
- 12) то же, но с падением на ковер;
- 13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
- 14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- 15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
- 16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;
- 17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо снизу).

Учебно-тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

- левой рукой в правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;
- левой рукой в правое плечо - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата и 49 указанных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами.

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения. Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.
2. Стоя - лицом к лицу.
3. Стоя - спина к спине.
4. Стоя - левый бок к левому.
5. Стоя - правый бок к правому.
6. Стоя - левый бок к правому.
7. Стоя - правый бок к левому.
8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.
9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат - лицом к лицу.
12. Лежат - спина к спине.
13. Лежат - левый бок к левому.
14. Лежат - правый бок к правому.
15. Лежат - левый бок к правому.
16. Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- а) руки вверх;
- б) руки соединены в крючок над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в крючок внизу. Расстояния между партнерами: а) касаются друг друга;
- б) не касаются друг друга (0,5 м).

В тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимно-обеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.
- 3.правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- 4.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- 5.левой сверху за голову, правой за кисть.
- 6.правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

- 1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;
- 2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;
- 3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

Учебно-тренировочные задания по формированию навыков маневрирования: передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Учебно-тренировочные задания по освоению навыков:

- 1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;
- 2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;
- 3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Учебно-тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

- 1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
- 2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);
- 3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной переднезадней и поперечной);
- 4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз - от себя, сверху-вниз - на себя.

Учебно-тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

- 1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

- 2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
- 3) устранения опоры противника;
- 4) уменьшения площади опоры;
- 5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Учебно-тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;
 - силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
 - маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;
 - постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
 - умения не отступать в излюбленном захвате;
 - умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
 - применения активной защиты (оковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
 - умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
 - использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
 - умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).
- Учебно-тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:*

- 1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем оковывания, рывком, толчков, ложных атак;
- 2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- 3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- 4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- 5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Учебно-тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

4) Подготовка и участие в соревнованиях.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа 3 и 4 годов спортивной подготовки по спортивной борьбе в течении календарного года должны участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня, в том числе в отборочных и основных соревнованиях года. Иметь спортивный разряд позволяющий выступать на указанных соревнованиях.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов. Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение схватки: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне усталости и активной защиты.

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника на протяжении всех схваток соревнований. 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 технических баллов. Уметь создавать видимость активной борьбы, отключая руки соперника с низу.

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками. Уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнований, распределение своей энергии на все соревнования. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.

Уметь рисковать в сложных ситуациях. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

Знать и уметь применять регламент проведения соревнований, а также правила проведения соревнований в своей весовой категории с прямым выбыванием и утешительными схватками за третье место и другие.

5) Судейская и инструкторская практика.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации:

заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар; - изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе; - 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.

4.3. Содержание программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

1) Теоретические занятия:

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

- Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

- Восстановительные средства и мероприятия

- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

- Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

- Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

- Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

2) Общая и специальная физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент следует делать на дальнейшее совершенствование силовых и общей выносливости. Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу в подготовительном периоде и упражнения с партнером пред соревновательный период.

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают главным образом соревновательные упражнения борца.

В специальной подготовке акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Схема ТЗ скоростно-силовой направленности со штангой

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>1 станция</i> Приседание со штангой на плечах	60-80% от макс., 4 подхода по 8-12 повторений	Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием
<i>2 станция</i> Рывок штанги	60-70% от макс., 4 подхода по 10-12 повторений	Спина прогнута
<i>3 станция</i> Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке, 4 подхода по 10-12 повторений	Спина прогнута, в конце движения встать на носки, поднимая плечи
<i>4 станция</i> В стойке сгибание рук с одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке, 4 подхода по 10-12 повторений	Спина прогнута
<i>5 станция</i> Наклоны со штангой на плечах	60-80% от макс., 4 подхода по 8-12 повторений	Стоя в полуприседе, следить за тем чтобы
<i>6 станция</i> Вставание из приседа со штангой, хват снизу	70-80% от веса спортсмена 4 подхода по 3-5 повторений	Спина прогнута

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере.

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5,7,9) из смежных весовых категорий.

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин. или 30 с. В зависимости от задания., с которым совпал его отдых.

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин., общая продолжительность отдыха 6 мин.

Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями учебно-тренировочной нагрузки, часто (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводится не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки.

Для совершенствования этих качеств существуют примерные схемы комплексов учебно-тренировочных заданий специальной направленности.

Схема ТЗ скоростно-силовой направленности с партнером

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>1 станция</i> Бег 400м.	2 мин.	Тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением всех станций
<i>2 станция</i> Борьба на руках (вязка рук) Борьба в обоюдном захвате	1,5+1,5 мин., отдых 1 мин. 1,5+1,5 мин., отдых 1 мин.	Задача – навязать сопернику захват
<i>3 станция</i> Бег 400м.	2 мин.	В среднем темпе
<i>4 станция</i> Перенос партнера, захватив туловище сзади Подъем партнера из партера захватом сзади Наклоны с партнером, захватив туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2 подхода, 8-10м 2 подхода, 10-12м 2 подхода, 10-12м	Во время выполнения упражнений спина должна быть прогнута, партнер плотно прижат к груди
<i>5 станция</i> Перенос партнера с обратным захватом туловища Подъем партнера из партера обратным захватом туловища Приседание с партнером на плечах	2 подхода, 8-10м 2 подхода, 10-12м 2 подхода, 10-12м	Партнер плотно прижат к груди Партнер плотно прижат к груди
<i>6 станция</i> Бег 400м.	2 мин.	В среднем темпе

Одним из вариантов совершенствования специальной выносливости является метод поочередной борьбой в стойке и в партере.

Суть тренировки заключается в том, что борцы поочередно ведут борьбу в стойке (1 мин.) и в партере (30 с), борцы распределяются по подгруппам в зависимости от весовых категорий. В каждой подгруппе борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по подгруппе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе приближенном к соревновательному. Таким образом «матка» борется в течении 6 мин. с 6 участниками непрерывно и каждую минуту с отдохнувшим партнером, непрерывно спортсмены тренируются в течении 54 минут. Предлагаемый вариант тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка проводится не чаще 1 раза в месяц.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Планируя подготовку спортивного резерва по греко-римской борьбе в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация учебно-тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватке;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение веса высокоинтенсивной работы на ковре до 60%. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуального планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранение слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом одной рукой за плечо, другой под плечо; переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку; переворот скручиванием захватом спереди за плечи; переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку; переворот скручиванием рычагом через высад; переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча; переворот

скручиванием захватом шеи спереди из под разноименного плеча; переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри; переворот забеганием двумя ключами.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади: бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху.

Удержания: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.

Защита. Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом запястья; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

При достаточной технической подготовленности спортсменов необходимо вводить задания по решению конкретных эпизодов поединка и в конкретной динамической ситуации, с применением защитных и контратакующих действий.

4) Подготовка и участие в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по греко-римской борьбе в течении календарного года должны уметь достигать высокого спортивного результата в основных соревнованиях года. Иметь

спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» для групп спортивного совершенствования и звание «мастер спорта России» для групп высшего спортивного мастерства.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х 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 схватки: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне усталости и активной защиты.

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника на протяжении всех схваток соревнований. 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 технических баллов. Уметь создавать видимость активной борьбы, отключая руки соперника с низу.

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками. Уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнований, распределение своей энергии на все соревнования. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.

Уметь рисковать в сложных ситуациях. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

Знать и уметь применять регламент проведения соревнований, а также правила проведения соревнований в своей весовой категории с прямым выбыванием и утешительными схватками за третье место и другие.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются ЦСП РУС «ГЦОЛИФК», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в т.ч. годового учебно-тренировочного плана.

2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по греко-римской борьбе на учебно-тренировочном этапе в первый и второй года обучения, не допускается применение поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

3. Спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе в первый и второй

года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники греко-римской борьбы.

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

7. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

-научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ЦСП РУС «ГЦОЛИФК».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	1
14.	Урна-плевательница	штук	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	10

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по ОФП, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации создает условия для профессионального роста специалистов Учреждения посредством реализации основных образовательных программ и различных дополнительных образовательных программ, предоставления возможности одновременного освоения нескольких образовательных программ, а также учета имеющихся образования, квалификации, опыта практической деятельности при получении образования.

Одним из способов реализации непрерывного образования педагогов являются курсы повышения квалификации.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, по окончании обучения выдается документ о прохождении этапа спортивной подготовки в РУС «ГЦОЛИФК», год и объём (в часах программы).

Информационно-методические условия реализации Программы.

Примерные комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации

Ссылка: <https://minsport.gov.ru/>

Москомспорт/документы

Ссылка: <https://www.mos.ru/moskomспорт/documents/>

Официальный сайт Российского антидопингового агентства Русада

Ссылка: <https://rusada.ru/>

Портал онлайн обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров» Ссылка: <https://test-trener.ru/>

Федеральный центр подготовки спортивного резерва

Ссылка :<https://fcpsr.ru/>

Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО») Ссылка:<https://www.gto.ru/>

Официальный интернет-портал правовой информации pravo.gov.ru в разделе Официальное опубликование - Федеральные органы исполнительной власти и федеральные государственные органы Российской Федерации - Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России)

Ссылка: <http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272>

Гарант.ру Информационно-правовой портал

Ссылка: <https://www.garant.ru>

КонсультантПлюс Правовая поддержка

Ссылка: <https://www.consultant.ru/>

Официальный сайт Государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта)

Ссылка: <https://cst.mossport.ru/>

Федерация спортивной борьбы России,

официальный сайт Ссылка: <https://wrestrus.ru/>

Национальная студенческая лига спортивной борьбы

официальный сайт Ссылка <http://studwrest.ru/>

VII. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация образовательного процесса. В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

анализ учебных и практических ситуаций;

технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

личностно-ориентированный подход

Программно-методическое обеспечение.

Материалы для работы:

учебно-тематические планы (с разбивкой по этапам подготовки: учебно-тренировочный, совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки на различных этапах подготовки и годовых циклах тренировки;

методические рекомендации по обучению индивидуальным особенностям приёмам борьбы, их совершенствованию, развитию специфических качеств (силы, выносливости, ловкости);

материалы по теоретической подготовке (правила вида спорта, история борьбы, основы гигиены, физиологии, антидопинговые правила).

Научно-методическое сопровождение. Работа с научной и специальной литературой, методическими пособиями, опытом ведущих тренеров, данными научных исследований в области спортивной тренировки. Тренер-преподаватель может использовать видеоматериалы для анализа техники, специализированные программы для планирования нагрузок.

Методическое обеспечение контроля и оценки.

Система включает:

комплексы контрольных упражнений и тестов для оценки уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

критерии перевода обучающихся с одного этапа на другой;

формы фиксации результатов (журналы учёта, протоколы соревнований, дневники спортсменов для самоконтроля).

Методическое сопровождение восстановительных и реабилитационных мероприятий. В программу закладывают средства и методы восстановления (режим, питание, физиотерапия, психологические техники), а также систему медицинского контроля (врачебно-педагогические наблюдения, углублённые и этапные обследования).

Методическое обеспечение работы с кадрами. В программу включают рекомендации по повышению квалификации тренеров, планы профессионального развития специалистов.

Инструкторско-судейская практика. Это отдельный блок, направленный на формирование у обучающихся навыков организации занятий и судейства соревнований. Для этого разрабатывают специальные программы и методические материалы.

Информационно-методические условия. Сюда относится использование цифровых ресурсов: обучающих платформ, баз данных по тренировочным нагрузкам, видеоанализу поединков, электронных журналов.

Несколько важных принципов

Дифференциация. Методическое обеспечение должно позволять адаптировать материалы под разные возрастные группы и уровень подготовленности спортсменов.

Непрерывность. Система должна обеспечивать преемственность между этапами подготовки, чтобы заложить прочный фундамент для дальнейшего роста.

Обратная связь. Важно регулярно анализировать эффективность используемых методик и при необходимости корректировать их с учётом результатов контроля и изменений в нормативных требованиях.

Список литературы:

1. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

2. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0; То же [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

3. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : [16+] / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>

4. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1978. - 280 с.;

5. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

6. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с.: ил., табл.; То же [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277200&sr=1

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

8. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба): методические указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62: профиль подгот. "Спортив. подгот.": утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

9. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978. - 424 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. -М.: ФиС,1968. - 584 с.;
11. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: 1985. - 144 с.;
12. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба): методические указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62: [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.
17. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1; То же [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах				
		10-12	12-20	20-28	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	Не ограничивается	Не ограничивается	
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	8-16		4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	252-280		224-377	270-378	224-309
2.	Специальная физическая подготовка	90-104		118-189	208-291	287-450
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11-20		18-31	62-87	74-99
4.	Техническая подготовка	56-72		93-156	124-174	149-199
5.	Тактическая подготовка	32-39		62-74	153-197	183-223
6.	Теоретическая подготовка	32-34		45-62	80-120	120-132
7.	Психологическая подготовка	31-35		24-37	40-80	101-110

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-8	6-23	28-30	25-33
9.	Инструкторская практика	1-4	6-15	15-21	12-15
10.	Судейская практика	1-4	6-16	16-22	23-18
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	5-12	11-30	22-28	25-38
12.	Восстановительные мероприятия	5-12	11-30	22-28	25-38
Общее количество часов в год		520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ведение «дневников здоровья»	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ведение «дневников здоровья»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - патриотических мероприятиях в памятные даты (День Победы, День памяти и скорби и т.д.)	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Участие с показательными выступлениями лучших спортсменов СШОР в городских спортивных праздниках	Трансляция профессионального опыта, популяризация спортивной борьбы в городе Москве	В течение года
5.	Работа с родителями спортсменов	-Проведение родительских собраний в группах -выбор родительского актива -работа фан-клуба родителей Учреждения	В течение года
6.	Воспитание сознательного отношения к труду	-Беседы о труде -Умение поддерживать порядок в спортивных залах и раздевалках -Проведение субботников по благоустройству колледжа и примыкающей территории -Привлечение студентов КФКС «Спарта» к судейской практике	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	февраль	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
	Лекция: «Процедура Допинг-контроля. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб»	март	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
	Лекция "Правовые последствия употребления психоактивных веществ".	апрель	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: «Запрещенный список WADA 2027 год»	январь	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
	Лекция: «Процедура Допинг-контроля. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб»	март	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
	Лекция: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	май	Мероприятие проводится в очной или онлайн форме с привлечением сотрудник ЦСТиСК Москомспорта
	Всероссийский антидопинговый диктант	август	Мероприятие проводится онлайн с последующим получением сертификата об участии
	Семинар РУСАДА	декабрь	Мероприятие проводится очно специалистами РУСАДА

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

				Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к Программе

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Проректор по учебно-методической работе _____ А.Ю. РОМАНЕНКО

Начальник юридического управления _____ Н.А. КОШЕЛЕВА

Декан тренерского факультета _____ А.В. ШЕВЦОВ

Декан факультета адаптивной физической культуры,
рекреации и туризма _____ А.Б. МИРОШНИКОВ

Декан социально-гуманитарного факультета _____ О.В. МАЙОРОВ

Врио декана факультета магистерской подготовки _____ И.Д. ТАТАРИНОВ

Начальник отдела аспирантуры _____ Д.А. МАТВЕЕВА

И. о. начальника управления спорта
и молодежной политики _____ Б.С. САЛМАЕВ