

**Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска**

**Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.А. Крикухи»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Ю.Ю. Крикуха

«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ
БОРЬБА»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 4 года

Тренировочный этап - 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Авторы - разработчики:
Мищенко Алексей Владимирович,
зам. директора БУ г. Омска "СШОР
имени Ю.А. Крикухи",
Иванова Ольга Анатольевна,
ст. инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи",
Зотова Татьяна Валерьевна,
инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи"

ОМСК - 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I.1. Введение.....	4
I.2. Срок реализации программы "спортивная борьба"	5
I.3. Характеристика вида спорта «спортивная борьба».....	5

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

II.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
II.2. Объем Программы.....	8
II.3. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)...	8
II.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
II.5. Годовой план спортивной подготовки	11
II.6. Календарный план воспитательной работы.....	12
II.7. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	14
II.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
II.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств.....	19

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

III.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	19
III.2. Программный материал этапов спортивной подготовки.....	25
III.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	43
III.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	44

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

IV.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба".....	48
IV.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	51
IV.3. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	51
IV.4. Контроль результативности тренировочного процесса.....	53
IV.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную	

подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....55

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

V.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.....59

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

VI.1 Литературные источники..... 60

VI.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы..... 62

I. Пояснительная записка

1.1. Введение.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, утверждение в выборе спортивной специализации "спортивная борьба" и овладение основами техники, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной борьбы, достижение спортивного совершенства, выполнение норматива Мастера спорта России.

Задачи Программы:

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы в целом и греко-римской борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Результаты реализации Программы:

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная борьба";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта "спортивная борьба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепления здоровья.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Этап высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная борьба";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

1.2. Срок реализации программы

Изучение программного материала рассчитано на четырех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (ТЭ), этап совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 4 года
- на тренировочном этапе - 4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений,
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1.3. Характеристика вида спорта «спортивная борьба»

Спортивная борьба является международным видом единоборств.

Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (UWW). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам.

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

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

Спортивная дисциплина «греко-римская борьба» имеет ряд особенностей, обусловленных правилами проведения соревнований в этой разновидности спортивной борьбы. В греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножки, активно использовать ноги при выполнении каких-либо действий.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в СШОР по СЕ предусмотрена программа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Основные достижения СШОР в подготовке спортсменов по виду спорта перечислены выше.

Основными задачами в развитии вида спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина «греко-римская борьба») на территории Омской области и спортивной подготовки по данному виду спорта в учреждении на следующий период являются:

- разработка механизмов финансового, материально-технического и кадрового обеспечения развития спортивной борьбы;
- совершенствование системы информационного, научно-методического, медико-биологического, спортивно-технического, психологического сопровождения подготовки спортсменов Омской области - кандидатов для участия в первенствах, чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских игр;
- развитие материально-технической базы спортивной борьбы путем реконструкции и строительства спортивных объектов;
- увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- подготовка и повышение квалификации тренеров-преподавателей.

II. Нормативная часть Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Примечание:* Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.2. Объем Программы

Таблица 2:

Этап норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	624	1040	1248

2.3. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки (или) тренировочные мероприятия в летний период для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно, а также с учетом сроков формирования тренировочных групп СШОР.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки составляет 3 тренировочных занятий в неделю, на тренировочном этапе составляет 4 тренировочных занятий в неделю, на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 6 тренировочных занятий, на этапе высшего спортивного мастерства 6 тренировочных занятий.

Период отдыха — это усредненный для всех борцов промежутки времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни. Тренировочный процесс, в спортивной борьбе является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма.

Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма борцов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

При составлении, расписания тренировочных занятий групп тренеров СШОР необходимо учитывать расписание учебных занятий спортсменов по программам основного и среднего общего образования, программам среднего профессионального образования, а также режим приема пищи спортсменами.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки:

Тренировочные занятия:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3: Перечень тренировочных мероприятий

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	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	-	18	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	-	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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

Таблица 4: Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.5. Годовой план спортивной подготовки

Таблица 5: Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	4	2
		1.	Общая физическая подготовка %	156	180	234	225
2.	Специальная физическая подготовка %	52	52	84	112	208	286
3.	Спортивные соревнования	-	-	10	31	72	100
4.	Техническая подготовка %	16	25	73	94	126	150
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка %	33	49	88	106	260	350

6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	10	18	42	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3	6	21	38	62	100
Общее количество часов в год		260	312	520	624	1040	1248

Таблица 6: Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка %	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка %	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Спортивные соревнования	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка %	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка %	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 7:

№ п/п	Мероприятия	Ответственные за проведение мероприятий	Дата проведения
СЕНТЯБРЬ			
1.	Проведение родительских собраний по отделениям.	Тренеры-преподаватели	Сентябрь-май
2.	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-	Администрация, тренеры-	сентябрь

	транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание - дети!». «Культура дорожного движения - дорога без опасности».	преподаватели	
3.	Профилактика ассоциативного поведения лиц, проходящих спортивную подготовку. Сбор и систематизация информационного материала.	Зам. директора	сентябрь
4.	Набор лиц, проходящих спортивную подготовку на отделения «СШОР имени Ю.А. Крикухи».	Зам. директора, тренеры-преподаватели	1.09. – 15.10.
ОКТАБРЬ			
1.	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Администрация	1 неделя октября
2.	Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей».	Тренеры-преподаватели	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
3.	Тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя».	Тренеры-преподаватели	в течение октября
НОЯБРЬ			
1.	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков».	Тренеры-преподаватели	в течение ноября
2.	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук».	Администрация, тренеры-преподаватели	в течение ноября
ДЕКАБРЬ			
1.	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом. Открытие декады SOS «Сохранение здоровья – вопрос государственный».	Зам. директора, тренеры-преподаватели	в течение декабря
2.	Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних».	Тренеры-преподаватели	в течение декабря
3.	Тематическая беседа «Если вашим детям угрожает опасность».	Тренеры-преподаватели	в течение декабря
ЯНВАРЬ			
1.	Цикл мероприятий в дни школьных каникул. Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге).	Тренеры-преподаватели	каникулярное время
2.	Разъяснительная работа с лицами, проходящими спортивную подготовку и	Тренеры-преподаватели	Зимний период

	родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.		
ФЕВРАЛЬ			
1.	Посещение городских соревнований по отделениям.	Тренеры-преподаватели	В течение февраля
МАРТ			
1.	Цикл мероприятий в дни школьных каникул. Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность поведения на дороге).	Тренеры-преподаватели	каникулярное время
2.	Участие во Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью!».	Тренеры-преподаватели	В течение марта
АПРЕЛЬ			
1.	Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоемов и на водоемах в весенний период».	Тренеры-преподаватели	В течение апреля
2.	Мероприятия по уборке и благоустройству территорий с участием обучающихся в рамках Всероссийской экологической акции «Зеленая весна».	Зам. директора по АХР, тренеры-преподаватели	В течение апреля
МАЙ			
1.	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка».	Тренеры-преподаватели	01.05-09.05.
2.	Участие в городском шествии «Бессмертный полк».	Администрация, тренеры-преподаватели	09.05.
3.	Праздничные оформления административного здания ко Дню Победы.	Администрация, тренеры-преподаватели	до 09.05.
ИЮНЬ			
1.	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей.	Тренеры-преподаватели	01.06.
ИЮЛЬ - АВГУСТ			
1.	Спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, учебно-тренировочные сборы за пределами города.	Тренеры-преподаватели	июль - август

2.7. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". СШОР, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушения антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с

осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- участие тренеров в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год;
- ежегодное онлайн - обучение на сайте РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Училища, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте СШОР со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг - контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

В не соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных

соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Таблица 8: План антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для		

<i>здоровья</i>		
<i>Контроль знаний антидопинговых правил</i>	<i>Опросы и тестирование</i>	
<i>Участие в образовательных семинарах</i>	<i>Семинары</i>	
<i>Формирование критического отношения к допингу</i>	<i>Тренинговые программы</i>	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач отделения спортивной борьбы СШОР является подготовка, лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спортивной борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно, оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным отделом СШОР, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

Таблица 9:

Этап	Год обучения	Количество часов в год
		Судейская и инструкторская практика
Тренировочный	До трех лет	10
	Свыше трех лет	18
Совершенствование спортивного мастерства		42

Высшего спортивного мастерства		37
--------------------------------	--	----

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств

Для прохождения спортивной подготовки в СШОР необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по спортивной борьбе и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях". Для получения медицинского заключения лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, проходят медицинское обследование в медицинском учреждении по месту жительства один раз в год. Для получения медицинского заключения лица, проходящие спортивную подготовку на этапах тренировочном, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, два раза в год проводится углубленное медицинское обследование на базе БУЗОО "Врачебно-физкультурный диспансер", а также в медицинских учреждениях, имеющих лицензию на право проведения вышеуказанного углубленного медицинского осмотра.

На основании результатов углубленного медицинского обследования определяется соответствие лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским и психофизическим требованиям.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Таблица 10:

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

При планировании подготовки занятий по спортивной борьбе не должно быть противопоставления средств, спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку. В спортивной борьбе она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма – целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке борцов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество лиц, проходящих спортивную подготовку не должно превышать норм, установленных ФССП по виду спорта "спортивная борьба", санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами, пропускной способностью спортивного зала. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с утвержденным в СШОР расписанием тренировочных занятий;
- контролировать приход лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап начальной подготовки (продолжительность 4 года)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – греко-римской борьбы и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике греко-римской борьбы;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники греко-римской борьбы и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и

игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в греко-римской борьбе на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств лиц, проходящих спортивную подготовку. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Тренировочный этап (продолжительность 4 года)

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом греко-римской борьбы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма лиц, проходящих спортивную подготовку в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных схватках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т. е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основная цель тренировки — достижение спортивного совершенства, выполнение норматива "кандидат в мастера спорта".

Основные задачи:

- сохранение здоровья и всестороннее физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных особенностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- индивидуальные комплексы упражнений ;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основная цель тренировки — достижение спортивного совершенства, выполнение норматива мастера спорта.

Основные задачи:

- сохранение здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных особенностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- индивидуальные комплексы упражнений;

- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

3.2 Программный материал этапов спортивной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки

Таблица 11: Программный материал для групп этапа начальной подготовки

Раздел	Кол-во часов	
	НП-1	НП-2, 3, 4.
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России.	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1
Личная гигиена спортсмена		1
Правила соревнований.		1
Основы техники спортивной борьбы		1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1
Общая и специальная физическая подготовка		1
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	1	1
Классификация в спортивной борьбе		1
Всего часов:	3	9
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Общая физическая подготовка	156	180
Специальная физическая подготовка	52	52
Спортивные соревнования	-	-
Техническая подготовка	16	25
Тактическая и психологическая подготовка	30	40
Инструкторская и судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6
Всего часов:	257	303
Итого часов:	260	312

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации. Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации "Объединенный мир борьбы" (UWW).

Общая и специальная физическая подготовка. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Средства и методы воспитания выносливости. Общая характеристика гибкости как физического качества. Средства и методы воспитания гибкости.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влияние на организм спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: "стойка" - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; "партер" - высокий, низкий; "мост" - высокий, низкий.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

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

Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в "зоне пассивности" и на краю ковра. Жесты судей.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки в общем объеме всех часов составляет НП-1 (58-63%), НП-2, 3, 4 (56-62%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ранда фляг.

Методы тренировки – игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств борцов. В общем объеме всех часов СФП составляет НП-1 (1-20%), НП-2, 3, 4 (16-20%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка в общем объеме всех часов составляет НП-1 (5-6%), НП-2, 3, 4 (6-8%). Формирование индивидуального технического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (10-14%), НП-2, 3, 4 (13-19%). Формирование индивидуального тактического, психологического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (1-3%), НП-2, 3, 4 (4-6%).

Программный материал тренировочного этапа

В тренировочных группах значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества. Основными задачами групп ТЭ являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов;
- получение звания судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спортивной борьбы и физической подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 12: Программный материал для групп тренировочного этапа

Раздел	Кол-во часов	
	До трех лет	Свыше трех лет
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России.	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1
Личная гигиена спортсмена	1	1
Правила соревнований.		1
Основы техники спортивной борьбы	1	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	1	1
Классификация в спортивной борьбе	1	1
Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	1	1
Методы исследования и контроля мастерства борцов	1	1

Комплексный контроль в подготовке борцов	1	1
Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов		1
Эпидемиологические факторы внешней среды	1	1
Формирование общей теории подготовки спортсменов	1	1
Всего часов:	12	15
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Общая физическая подготовка	234	225
Специальная физическая подготовка	84	112
Спортивные соревнования	10	31
Техническая подготовка	73	94
Тактическая и психологическая подготовка	76	91
Инструкторская и судейская практика	10	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	38
Всего часов:	508	609
Итого часов:	520	624

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации. Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации "Объединенный мир борьбы" (UWW).

Общая и специальная физическая подготовка. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Средства и методы воспитания выносливости. Общая характеристика гибкости как физического качества. Средства и методы воспитания гибкости.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влияние на организм спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: "стойка" - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; "партер" - высокий, низкий; "мост" - высокий, низкий.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

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

Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в "зоне пассивности" и на краю ковра. Жесты судей.

Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительным процессом. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

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

Комплексный контроль в подготовке борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР. Учет в спортивной

подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами педагогического контроля в микро- и мезо циклах подготовки. Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Методологические предпосылки, проблемы повышения мастерства спортсменов. Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние, исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

Эпидемиологические факторы внешней среды. Особенности инфекционных болезней.

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (45-54%), ТЭ-3, ТЭ-4 (36-42%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, ранда фляг. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди, в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств борцов. В общем объеме всех часов СФП составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (16-23%), ТЭ-3, ТЭ-4 (18-25%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера. Также применяются специально-

подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (10-14%), ТЭ-3, ТЭ-4 (15-19%). Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технического комплекса. Отработка техники захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Проведение приемов с непосредственным воздействием на противника. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (17-26%), ТЭ-3, ТЭ-4 (17-26%). Формирование индивидуального тактического, психологического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Развивается активность борца в различные периоды поединка. Развивается умения предугадывание вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Тактика ведения поединка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (4-6%), ТЭ-3, ТЭ-4 (6-8%).

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (2-3%), ТЭ-3, ТЭ-4 (2-3%). Развиваются навыки и умение судейства. Развивается умение оценивать приемы и действия в схватке. Обучение основным жестам судей.

Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива "кандидат в мастера спорта", а при определенных условиях и получения звания "Мастер спорта России"). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

Таблица 13: Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России.	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Личная гигиена спортсмена	1
Правила соревнований.	1
Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	2
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2
Общая и специальная физическая подготовка	1
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	1
Классификация в спортивной борьбе	1
Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	1
Методы исследования и контроля мастерства борцов	1
Комплексный контроль в подготовке борцов	1
Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	1
Эпидемиологические факторы внешней среды	1
Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	2
Всего часов:	18
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	270
Специальная физическая подготовка	208
Спортивные соревнования	72
Техническая подготовка	126
Тактическая и психологическая подготовка	242
Инструкторская и судейская практика	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62
Всего часов:	1022
Итого часов:	1040

На этапе ССМ тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей лицами, проходящими спортивную подготовку и целенаправленная подготовка к высшим, спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связей;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта, формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звание "судья по спорту".

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации. Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации "Объединенный мир борьбы" (UWW).

Общая и специальная физическая подготовка. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества

(взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Средства и методы воспитания выносливости. Общая характеристика гибкости как физического качества. Средства и методы воспитания гибкости.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влияние на организм спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

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

Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в "зоне пассивности" и на краю ковра. Жесты судей.

Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительным процессом. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

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

Комплексный контроль в подготовке борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок.

Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР. Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки. Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Методологические предпосылки, проблемы повышения мастерства спортсменов. Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние, исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

Эпидемиологические факторы внешней среды. Особенности инфекционных болезней.

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

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 26-32% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств борца и включает в себя следующее. Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «двойках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет 20-25%.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет 12-15%. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение классической техники спортивной борьбы и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технического комплекса, а также улучшение параметров технической подготовки. Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере, играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет 25-30%. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Совершенствование индивидуального тактического, психологического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Совершенствуется тактика ведения поединка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет 6-8%.

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет 3-4%. Совершенствуются навыки и умение судейства. Совершенствуется умение оценивать приемы и действия в схватке. Совершенствование жестов судьи.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Таблица 14: Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России.	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Личная гигиена спортсмена	1
Правила соревнований.	1
Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	2
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2
Общая и специальная физическая подготовка	1
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	1
Классификация в спортивной борьбе	1
Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	2
Методы исследования и контроля мастерства борцов	2
Комплексный контроль в подготовке борцов	1
Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	1
Эпидемиологические факторы внешней среды	1

Допинг в спорте	2
Всего часов:	20
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	225
Специальная физическая подготовка	286
Спортивные соревнования	100
Техническая подготовка	150
Тактическая и психологическая подготовка	330
Инструкторская и судейская практика	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100
Всего часов:	1228
Итого часов:	1248

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение, максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования, состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора и судьи.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовленности, росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие лица, проходящие спортивную подготовку этого этапа, могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, он носит индивидуальный характер.

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими

спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Физическая культура и спорт, спортивная борьба в России. Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине. Рост массовости спорта в России и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации. Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации "Объединенный мир борьбы" (UWW).

Общая и специальная физическая подготовка. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Средства и методы воспитания выносливости. Общая характеристика гибкости как физического качества. Средства и методы воспитания гибкости.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влияние на организм спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

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

Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в "зоне пассивности" и на краю ковра. Жесты судей.

Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительным процессом. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

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

Комплексный контроль в подготовке борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР. Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки. Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Методологические предпосылки, проблемы повышения мастерства спортсменов. Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние, исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

Эпидемиологические факторы внешней среды. Особенности инфекционных болезней.

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

Допинг в спорте. История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 18-26%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах);
- бег, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 23-28%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом спортивной борьбы.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков за 30 секунд времени).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Техническая подготовка. Техническая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 12-14%. Совершенствование технического мастерства борцов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику спортивной борьбы, комбинации приемов. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных

соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- коронных приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет 28-35%. Продолжается совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Совершенствование индивидуального тактического, психологического комплекса. Совершенствование тактики захватов и передвижений. Совершенствуется тактика ведения поединка.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет 6-8%.

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет 2-3%. Совершенствуются навыки и умение судейства. Совершенствуется умение оценивать приемы и действия в схватке. Совершенствование жестов судьи.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Индивидуальный объем, структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем цикле подготовки. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния спортсмена должны быть строго индивидуальны. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и

соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (состояние перетренированности), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- величина нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план тренировочной работы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические: аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на подгруппы:

- средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Метод создания психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.).

Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация. Наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Планы применения восстановительных средств

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки борцов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным отделом СШОР, исходя из решения текущих задач подготовки.

К зачислению в группы спортивной подготовки СШОР на отделение спортивной борьбы допускаются лица, имеющие медицинский допуск и при отсутствии противопоказаний к занятиям спортивной борьбой.

В дальнейшем спортсмены групп этапов подготовки: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию (углубленное медицинское обследование). Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Углубленное медицинское обследование борцов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка функционального состояния;
- оценка состояния сердечно - сосудистой системы;
- оценка состояния систем внешнего дыхания и газообмена;
- оценка состояния центральной нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- оценка состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате проведения педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений борца в соревнованиях тренер должен получить данные об уровне подготовленности (физической, технической, психологической, тактической). К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена-борца.

Педагогический контроль является основным источником информации о

состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

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

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена борца на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта "спортивная борьба"».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования, навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований, через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования, и совершенствования необходимых для спортивной борьбы психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба".

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения нормативов итоговой аттестации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие медицинское заключение. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются из лиц, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 4 лет), выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. На тренировочный этап до трех лет зачисляются лица, проходящие спортивную подготовку имеющие спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд". На тренировочный этап свыше трех лет зачисляются лица, проходящие спортивную подготовку

имеющие спортивные разряды: "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд".

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших разряд «кандидат в мастера спорта», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, получившие звания «Мастер спорта России», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинских противопоказания для занятий данным видом спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности,
- уровень спортивного мастерства,
- участие в спортивных соревнованиях.

Таблица 15: Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Минимальный возраст для зачисления	7	8
Медицинские требования	Медицинское заключение спортивного врача	Медицинское заключение спортивного врача
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Контрольные соревнования -2

Таблица 16: Требования по зачислению на тренировочный этап, перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап (начальная специализация)		Тренировочный этап (углубленная специализация)	
	1	2	3	4
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
Участие в соревнованиях	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1	Контрольные соревнования -4 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1	Контрольные соревнования -4 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Таблица 17: Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства

Требования	Этап совершенствования спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -5 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1
Спортивная подготовленность (разряд)	КМС

Таблица 18: Требования по зачислению на этап высшего спортивного мастерства

Требования	Этап высшего спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -5 Основные соревнования -1 Отборочные соревнования -1
Спортивная подготовленность (разряд)	МС России

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и старшего тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие, лица, проходящие спортивную подготовку, переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

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

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта "спортивная борьба";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей, спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная борьба";
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов в официальных спортивных соревнованиях на третьем-четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная борьба";
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самообследования, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самообследования, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

4.4. Контроль результативности тренировочного процесса.

Эффективность подготовки борцов повышается за счет использования средств и методов контроля.

Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки борцов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. Педагогический контроль в подготовке борцов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Цель педагогического контроля, проводимого с борцами, - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку – тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с борцами относятся:

- педагогическое наблюдение;
- опросы, беседы;
- прием нормативов, тестирование;
- результаты соревнований;
- хронометрирование занятий;
- определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки борцов, выявляет:

- готовность лиц, проходящих спортивную подготовку к реализации задач подготовки (применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности);
- динамику функциональных сдвигов в организме лиц, проходящих спортивную подготовку (определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления).

Исходя из задач управления подготовкой борцов, различают несколько видов контроля.

Предварительный контроль обычно проводится среди лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма борцов»

(частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение борцов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности борцов. Результаты этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих занятий. Этот вид контроля связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме борцов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Во время занятия рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки – общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка;
время и объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Таблица 19: Значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

Показатель ЧСС (уд./мин.)	Направленность тренировочной нагрузки
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки.

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте

системы тренировочных занятий (за месяц, этап, год).

Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности борца и ее отдельных сторон.

Итоговый контроль обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям.

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

Таблица 20: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	попадания	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	Не менее		Не менее	
			2		3	

Таблица 21: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ТЭ

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

3.2.	Периоды обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

Таблица 22: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	Не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			-	20
1.9.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			47	
2.2	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	раз	Не менее	
			15	8
2.3.	Тройной прыжок с места	м	Не менее	
			6	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			7	

2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее
			6,3
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз	Не менее
			20
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Таблица 23: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	Не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	Не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее	
			-	20
1.9.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			52	
2.2	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	раз	Не менее	
			15	8

2.3.	Тройной прыжок с места	м	Не менее
			6,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) 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"		

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивная борьба» СШОР осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие, тренировочного, спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 24: Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по спортивной борьбе (в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по спортивной борьбе)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский (12*12 м)	комплект	3
2	весы электронные медицинские (до 200 кг)	штук	1
3	гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (2*3 м)	штук	1
7	манекен тренировочный	комплект	1
8	мат гимнастический	штук	18
9	Скакалка гимнастическая	штук	12
10	скамейка гимнастическая	штук	2
11	стенка гимнастическая	штук	8
12	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

13	гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
14	Эспандер плечевой резиновый	штук	10
15	штанга тренировочная	комплект	1

Таблица 25: Обеспечение спортивной экипировкой на этапах (в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по спортивной борьбе)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Налокотники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	костюм спортивный разминочный	штук	на занимающегося	-	-		-	1	-	1	-
5.	костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-		-	1	-	1	-
6.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-		-	1	-	1	-
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-		-	1	-	1	-
8.	Борцовки	пар	на занимающегося	-	-		-	2	-	2	-

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Литературные источники

1. Аайнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/Перевод с немецкого под ред. М.Я. Виленского и О.С. Атлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с. - (программа: Обновление гуманитарного образования в России).
2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А,А. Бороться чтобы побеждать!- АА/. Просвещение, 1990.-144 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- АА/. Педагогика, 1989.- 192 с.

- 4.Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания: - М.' ИНСАН,2000.-352 с.
- 5.Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: - М.' ИНСАН,2000.-365 с.
- 6.Классическая борьба: Программа для детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (подготовил В.Я. Шумилин. - АЛ.: Госкомспорт, 1977. - 72 с.
7. Карпинский А.А. 100 заданий по борьбе. - Киев:Здоровья, 1979. 143с.
- 8.Кожарский В.П., Сорокин КН. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 271 с.
- 9.Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 1968.- 176 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - спорт, 2001 - 160 с.
- 11.Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба/ Сост. А.И.Соколов. - М.: Госкомитет Совета министров СССР по профессионально-техническому образованию, 1977- 46 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г. М. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
13. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.
15. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: Классическая борьба /сост. И.В. Болтачев при участии А.П. Купцова. -М.:ЦС ВДСО «Трудовые резервы», 1982.- с 32-37.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
17. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ: Методические рекомендации/ Спортивно - методический центр. - М.: Москомспорт, 2001. -18 с.
18. Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: Дисс.канд. наук, 2007, - 165с.
19. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей/ Под ред. Г. П. Богданова и Г.П. Мейксона,- М.¹- Просвещение, 1981.-189 с.
20. Уроки физической культуры в 9-10 классах: Пособие для учителей/Ю. А. Барышников, Г.П. Богданов, Г. И. Давыдова и др.; Под ред. Г.П, Богданова. - АА.: Просвещение, 1982.-192 с.
21. Физическая культура в школе: Методика уроков в 9-Ю классах// Спортивная борьба/ Под ред. З.И. Кузнецовой. -М.: Просвещение, 1973,-с. 61-64,118-127;

6.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
